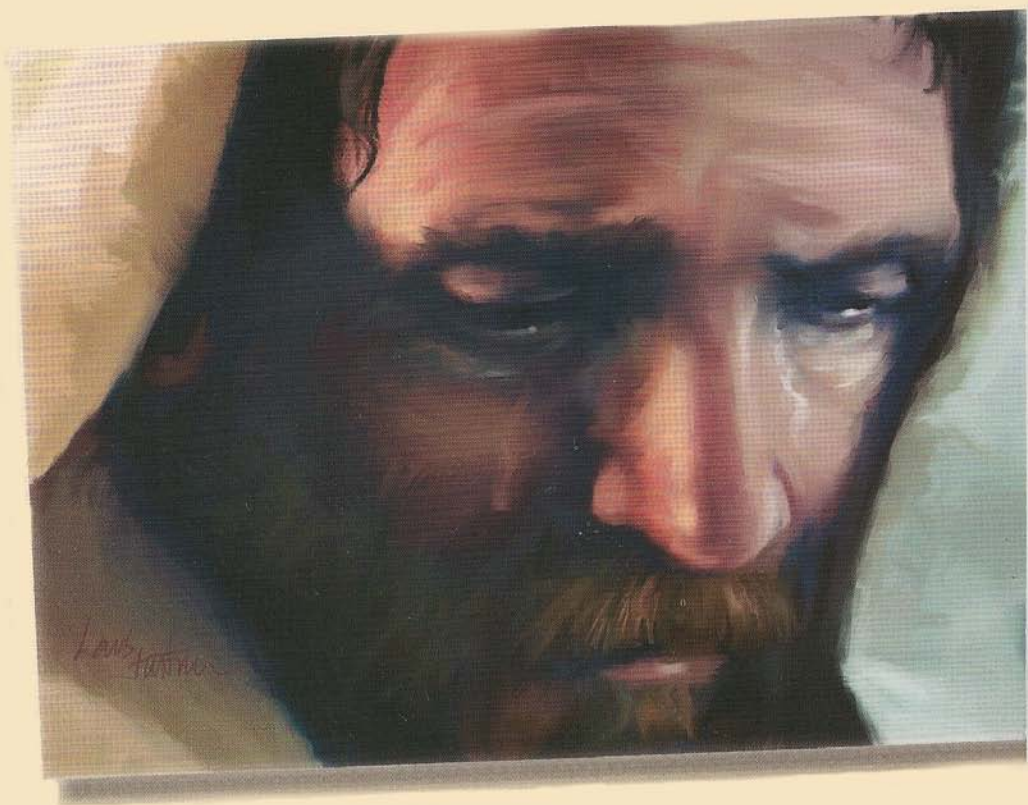




# Salud mental y emocional

Julián Melgosa

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Uno*

---

## Emociones

---

Nuestro dentista había derivado a mi hijo Eric, de 19 años de edad, a un cirujano bucal que debía extraerle su muela del juicio. Cuando concreté la cita me dieron instrucciones con respecto a cómo prepararlo para la extracción, y el día anterior al procedimiento alguien del consultorio del cirujano **nos** llamó para recordarnos cada uno de los pasos. Hicimos todo según las instrucciones: dieta, medicación y agua, y accedí a permanecer en la clínica mientras se hacía el procedimiento y estar con Eric las cinco horas siguientes.

Llegamos al consultorio del cirujano temprano para ocuparnos de los preliminares. Eric recibió algunos formularios que debía llenar, y yo me ocupé de las finanzas. Después de examinar mi tarjeta del seguro, la recepcionista me dijo que tenía que pagar cierta suma que me pareció excesiva. Pedí una explicación, pensando que podría haber un problema con el seguro.

—No, no hay ningún problema —me dijo—. Pedimos que los pagos se hagan antes del procedimiento. Cuando recibamos el pago de la compañía de seguros, le devolveremos el dinero.

—Bueno —contesté—, no vine preparado porque nadie me había hablado de esto. Además, todos los demás dentistas a los que he ido aceptaron mi plan de seguro y me cobraron después.

—Nosotros no somos como los otros dentistas —dijo ella—. Nosotros cobramos de esta manera.

Yo no quise discutir, de modo que saqué mi tarjeta de crédito y se la entregué, aunque hubiera preferido pagar con un cheque. Luego me senté junto a Eric en la sala de espera y me quedé refunfuñando acerca del pago. ¡Sus

*instrucciones fueron tan completas, excepto que no dijeron una palabra acerca del pago!, pensé.*

Cuando miré el reloj y noté que habían pasado 25 minutos y todavía no habían llamado a Eric, miré a la recepcionista; aunque no había dicho ninguna palabra, ella pidió disculpas.

—Lo lamento, estamos un poco atrasados, pero lo llamaré pronto.

El reloj seguía girando, y pasaron otros 20 minutos. Eric leía una revista mientras esperábamos, pero por mi mente pasaron preguntas y resentimiento. *¿Por qué era tan importante tomar la medicación exactamente dos horas antes del procedimiento si no iban a comenzar a tiempo? ¿Qué me hubiesen dicho si llegaba una hora tarde a la cita? Esta demora no muestra respeto por el paciente. ¡Me voy a quejar!* Me estaba sintiendo bastante frustrado y enojado. Mi corazón latía con fuerza, mi mandíbula estaba tensa y mis puños, cerrados.

Había comenzado a preparar mi discurso cuando sonó mi teléfono celular. Un colega quería conversar conmigo sobre un asunto de trabajo. Terminamos conversando acerca de algunas cosas personales, y para cuando terminé mi humor había cambiado completamente. Me dije: *¿Por qué agrando esto y me arruino el día?*, e hice una breve oración: "Señor, ayúdame a ser paciente, sereno y cortés".

En ese momento la recepcionista dijo:

—Eric, estamos listos para ti. Por favor, pasa.

Estaban más de una hora atrasados en el comienzo del procedimiento, pero yo estaba menos molesto de lo que había estado media hora antes. La sala de espera parecía más agradable y las revistas, interesantes. En cuanto a la recepcionista, bueno, su sonrisa ya no me pareció artificial, y su voz ya no sonaba aguda y molesta. Y cuando pidió disculpas otra vez por estar tan atrasados, sus palabras parecían realmente genuinas. Me sentí contento.

Las emociones son el sabor de la vida, porque sin ellas la vida sería absolutamente insípida. Las emociones nos ayudan a gozar de la gente, los lugares y las experiencias. Nos capacitan para ser apasionados acerca de nuestras creencias y convicciones. Pero también pueden llevarnos a cometer errores, herir a personas, sentirnos mal y pecar. En la vida cristiana las experiencias emocionales son una manera de vivir la gran controversia entre el bien y el mal. Por esto es de gran importancia que todos los creyentes sepan sus puntos fuertes y sus debilidades, a orar en el momento correcto, y hacer la elec-

ción apropiada de pensamientos y actitudes que eviten emociones negativas y promuevan las positivas.

El amor, el gozo, la confianza, la bondad, la empatía, la felicidad y el perdón son emociones positivas. La tristeza, la ira, el temor, el chasco, el remordimiento, el disgusto y el odio son emociones negativas. Mucha de la terapia que ocurre en la sala de aconsejamiento tiene que ver con ayudar a la persona a conocer y gobernar sus emociones, y a abrigar las positivas de tal manera que eviten el dolor psicológico.

La gente puede tener emociones calmantes por medio de prácticas religiosas: oraciones fervientes pueden ser la forma más directa. Leer la Biblia - especialmente Proverbios, Salmos y las promesas esparcidas por las Escrituras- estimulan la paz, la tranquilidad y el fluir de emociones positivas. Buscar las historias de personajes bíblicos que usaron sus emociones apropiadamente, en especial la historia de Jesús, pueden ayudarnos a aprender a afrontar bien nuestras emociones.

## **Historias bíblicas de emociones negativas**

La Biblia contiene varias historias cuyos personajes siguieron sus impulsos emocionales con malos resultados para ellos mismos y para quienes estaban involucrados en sus vidas. Consideremos la vida de dos de ellos: Sansón y Amnón.

La biografía de Sansón, en los capítulos 13 al 16 del libro de los Jueces, está llena de fuertes emociones:

- Sansón se encuentra con una joven filisteo. Lleno de pasión, y antes de saber siquiera su nombre, decide casarse con ella (Jueces 14:1, 2).
- Cuando Sansón se da cuenta de que su esposa reveló la respuesta a su enigma, mata a 30 hombres para obtener lo que necesita para pagar su apuesta, y luego se va a casa de sus padres "encendido en enojo" (14:19).
- Luego Sansón descubre que su esposa había sido dada a otro hombre, de modo que quema toda la cosecha de granos de los filisteos. Esto resulta en la muerte de su esposa y del padre de ella, y Sansón asesina a muchos otros filisteos (15:1-8).
- Sansón mata a otros mil filisteos cuando su propio pueblo está por entregarlo a ellos (15:15).

- Se enamora de Dalila, quien, a su vez, manipula sus sentimientos para obtener el secreto de su fuerza, que Dios le había prohibido revelar (16:15-17).
- Privado de su fuerza, Sansón es aprisionado por sus enemigos, quienes le sacan los ojos y su dignidad. El Señor lo abandona, y podemos imaginar que esto lo arroja a las profundidades de la desesperación (16:21).
- Llevado a una fiesta en un templo pagano para entretener a los filisteos allí, Salomón logra matar a más filisteos en su muerte suicida que los que había matado en todos los años anteriores de su vida (16:30).

Es cierto que el Espíritu de Dios usó las peculiaridades de la conducta de Sansón para cumplir el plan divino para los filisteos. Sin embargo, las reacciones de Sansón estuvieron llenas de odio, venganza, impulsos sexuales y arrogante exhibición de fuerza. Si Sansón hubiera sido espiritualmente fiel, Dios habría encontrado formas alternativas de eliminar al enemigo: formas que no habrían desperdiciado la vida de alguien que había sido apartado por Dios desde su nacimiento. El comentario de Elena de White acerca de Sansón nos enseña que "la verdadera grandeza de un hombre se mide por el poder de las emociones que él domina, y no por las que lo dominan a él".<sup>1</sup>

Otra historia repleta de emociones manejadas erróneamente es la de Amnón y Tamar (ver 2 Samuel 13). Allí encontramos a un hijo de David frustrado por su deseo de poseer a su hermanastra Tamar. Su frustración era tan grande que se enfermó físicamente.

Amnón aceptó una estratagema que le propuso su amigo Jonadab, y lleno de pasión la atacó y violó. Pero luego el odio fue aún más intenso que el deseo que había tenido por ella. Rehusando escuchar la súplica de ella para resolver la situación, él llamó a su siervo para que la echara de su palacio por la fuerza y cerró la puerta tras ella.

Amnón pudo haber sentido no sólo odio por Tamar, sino también remordimiento por lo que había hecho y temor por lo que le pudiera pasar a él. Por supuesto, su acción también trajo mucho dolor emocional a Tamar, quien fue realmente una víctima inocente en la historia, y llenó a otros miembros de la familia con dolor y odio. Dos años más tarde Absalón urdió un plan de venganza e hizo matar a Amnón. David, que sufrió a lo largo de todo este sórdido evento, no llevó a Amnón a la justicia. Ahora tuvo que soportar el dolor de perder a su hijo mayor a manos de otro de sus hijos.

---

<sup>1</sup> Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, p. 612.

## Emociones positivas en la Biblia

La Biblia también contiene muchos ejemplos de personas que experimentaron sentimientos y emociones elevadores. Mientras los discípulos de Jesús estaban hablando acerca de la revelación en el camino a Emaús, el Señor se les apareció y los saludó. Aunque al principio se sorprendieron y asustaron, pronto experimentaron gozo y asombro por su presencia.

La vida de los primeros cristianos también estuvo llena de emociones positivas a pesar de las muchas adversidades que sufrieron. Hechos 2:46 y 47 dice: "*Partiendo el pan en las casas, comían juntos con alegría y sencillez de corazón, alabando a Dios, y teniendo favor con todo el pueblo*" (la cursiva fue añadida).

Una mujer de unos 50 años, que había aceptado recientemente el mensaje adventista, se unió a una pequeña iglesia en España. Un día, mientras participaba en un grupo de oración, ella contó su experiencia de conversión. En medio del relato se emocionó, y con las lágrimas tenía dificultad para expresarse. En eso un miembro del grupo le dijo: "No te preocupes, esas emociones se te irán cuando hayas estado cierto tiempo en la iglesia".

¡No necesariamente! Las personas convertidas pueden crecer en su entusiasmo acerca de Jesús. Nuestro Señor quiere que experimentemos el más alto nivel de emociones positivas. Él no quiere que vivamos con las consecuencias desagradables del odio, la discordia, los celos, el enojo, el egoísmo, la disensión y la envidia. En cambio, él nos ofrece amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y paciencia, todos producidos por un sentido de bienestar, una visión positiva y una relación óptima con Dios y los prójimos.

## Las emociones de Jesús

Los evangelios nos permiten vislumbrar momentos de la vida de Jesús en los que mostró emociones. Cuando leemos estos pasajes, podemos identificarnos con él y aprender a soportar el dolor emocional y a maximizar las emociones positivas.

La compasión es tal vez la emoción que vemos más a menudo en los relatos de la vida de Jesús. Por ejemplo, vemos a un leproso que se acerca a Jesús, que cae sobre sus rodillas y pide ser sanado. El texto nos dice que Jesús, "movido a compasión", extendió su mano y tocó al hombre (Marcos 1:41, NVI). Tan pronto como Jesús pronunció las palabras: "Quiero, sé limpio", el leproso quedó limpio.

Jesús también fue movido a compasión cuando las más de cuatro mil personas que vinieron para escucharlo estuvieron tres días con poco o nada de comer (ver Mar. 8). Jesús sabía de sus necesidades, y no quería que iniciaran el largo camino a casa sin alimentos para que no desmayaran. Así que, milagrosamente, proveyó alimento para ellos.

Jesús también expresó amor, que es la suprema emoción positiva, el tema central del evangelio. Él mostró su amor por las personas en muchas ocasiones. Hasta indicó que su amor era el punto de referencia hacia el cual deben apuntar sus discípulos: "Esto os mando: Que os améis unos a otros" (Juan 15:17). Dios amó a Marta, a su hermana María y a Lázaro, y encontraba solaz en su casa de Betania cuando estaba cansado. Pero no limitó su amor sólo a quienes lo seguían. La historia del encuentro de Jesús con el joven rico nos enseña que él ama a sus hijos aun cuando ellos no le obedezcan. Aunque este joven rico se alejó de Jesús, "mirándole, le amó" (Marcos 10:21). ¡Qué lección notable para los que desdeñan y odian a quienes no responden a sus pedidos!

Jesús a menudo demostró su afecto por personas al tocarlas. Alzó a los niños y tocó a personas enfermas -incluso leprosos-cuando los sanó. Elena de White escribió que los discípulos de Jesús trataron de impedir que su Maestro tocara a un leproso, "porque el que tocaba a un leproso se volvía inmundo".<sup>2</sup> Pero Jesús, siendo la fuente de la salud, no fue contaminado. Y con este acto de tocar al leproso envió el mensaje que todos los enfermos -aun los que tienen los peores desórdenes- merecen amor y afecto.

Además de gozar del placer de las emociones positivas, el Señor Jesús soportó el dolor de las negativas. El profeta Isaías usó un lenguaje poderoso para revelar el dolor físico y emocional que sufrió Jesús. Dijo que Jesús fue "varón de dolores", "experimentado en quebranto", "menospreciado", desdeñado, "angustiado", "afligido", herido por la transgresión humana y molido por nuestra iniquidad (ver el capítulo 53).

La gente tiende a llorar por sus propias pérdidas, pero Jesús lloró por las pérdidas de otros. Sintió simpatía y empatía perfectas por los que sufren. El evangelio nos dice que Jesús se apenó por los que rechazaban sus súplicas cuando vivió entre ellos. Lucas nos dice que Jesús realmente lloró sobre la ciudad de Jerusalén (Lucas 19:41). Sabía plenamente que finalmente sería destruida, y lloró por el sufrimiento de sus ciudadanos. Esta es una de las dos veces que la Biblia dice que Jesús lloró. Meditar acerca del ministerio de Jesús puede disminuir el dolor emocional que nosotros sentimos.

---

<sup>2</sup> White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 231.

El segundo caso en el que las Escrituras dicen específicamente que Jesús lloró está en la historia de la muerte y resurrección de Lázaro. Esta historia nos da información adicional acerca de la profundidad de los sentimientos de Jesús. Juan 11:33 dice que él "se estremeció en espíritu, y se conmovió". Esta es una traducción del término griego *embrimáomai*, que aparece otra vez en el versículo 38, donde se traduce como "conmovido". Este es uno de los trozos de información bíblica más gráficos que nos cuenta acerca de las emociones de Jesús al sentir las consecuencias del pecado. La conmoción de Jesús fue probablemente audible. Ciertamente mostró la profunda agitación psicológica que sentía.

Veamos algunas de las emociones que Jesús experimentó:

- *Tristeza y congoja* (Marcos 3:5). En una ocasión Jesús sanó a un hombre con la mano seca para demostrar que la gente podía ser liberada del yugo del pecado aun en sábado. La Biblia dice que los fariseos enojaron y entristecieron a Jesús. Generaron estas emociones en Jesús porque preferían dejar a alguien con un dolor agudo que hacerlo que pudieran para dar alivio en sábado.
- *Frustración* (Marcos 8:12). Los fariseos vinieron para pedir a Jesús una señal del cielo aunque ya habían tenido muchas señales. Esta escena generó un conjunto de emociones que son difíciles de etiquetar. La versión Reina Valera 60 dice: "Gimiendo en su espíritu" ("lanzó un profundo suspiro", NVI). No sabemos exactamente lo que sintió Jesús; puede haber sido una mezcla de ira, frustración, lástima y tristeza.
- *Indignación* (Marcos 11:15-17). Jesús había venido a la Tierra específicamente para ser sacrificado por los pecados del mundo, y los sacrificios animales en el templo fueron el medio de señalarlo en su papel como Redentor. No obstante, los adoradores y el personal del templo no captaban eso. La Pascua involucraba el sacrificio de miles de animales, y para muchas personas había llegado a ser un gran negocio sin relación con el Mesías. Así, aunque algunos no comprendían la conducta agresiva de Jesús al limpiar el templo, aparentemente la seriedad de la ofensa requería una intervención clara y fuerte.
- *Angustia* (Mateo 26:37, 38). En el Getsemaní, el Hombre Jesús experimentó una angustia mucho mayor que la que cualquier otro ser humano haya experimentado. Las evidencias de este tormento mental extremo son: a) el sentimiento de que estaba por asumir toda la culpa de la humanidad, pasada, presente y futura; b) su necesidad de apoyo



por parte de Pedro, Santiago y Juan; c) el contarles a sus discípulos acerca de la agonía, diciendo: "Mi alma está muy triste, hasta la muerte"; y d) su pedido al Padre de que, si era posible, "esta copa" fuese quitada de él: es decir, que se cambiara el plan de Dios, que Jesús no tuviera que pasar lo que estaba a punto de experimentar.

Al darnos cuenta de las intensas experiencias emocionales por las que pasó Jesús, podemos soportar mejor los sufrimientos mentales y emocionales que nos sobrevengan. Podemos también comenzar a entender los sentimientos de Jesús ahora tanto como entonces: ¿Está feliz porque nos portamos como sus hijos debieran hacerlo, o está triste, o aún llorando –como lo hizo sobre Jerusalén– porque no lo aceptamos plenamente?

## **Promesas con respecto a las emociones adversas**

El concepto de inteligencia emocional surgió en 1995 con la publicación del libro de Daniel Goleman, titulado *Emotional Intelligence*. El refutó la comprensión tradicional del Cociente Intelectual (IQ en inglés) y presentó en su lugar un concepto más global de capacidad, que ahora es ampliamente aceptado en el campo de la psicología. La inteligencia emocional (IE) no es sólo la capacidad de responder a ítems normalizados y a realizar una cierta cantidad de problemas altamente precisos en un tiempo limitado. Tiene que ver con el dominio de nuestras emociones, de modo que podamos alcanzar metas y edificar relaciones. Uno de los rasgos más deseables es la capacidad de transformar las emociones negativas en positivas. Otro rasgo útil es la capacidad para sobrevivir a experiencias emocionales dolorosas que todos debemos afrontar tarde o temprano.

El cristianismo tiene mucho que ofrecernos cuando estamos tratando con experiencias emocionales dolorosas. Uno de los mejores caminos de conseguir ayuda es siguiendo las indicaciones que Jesús dio a sus discípulos cuando afrontaba la crucifixión y la muerte. El pasaje que cuenta esta historia, Juan 16:20 al 24, está lleno de esperanza. Cuando estamos afligidos podemos obtener mucho consuelo, fortaleza y esperanza al leer las palabras de Jesús, y darnos cuenta de que...

- *La vida no siempre es justa, pero el gozo está en camino.* Muchas personas que rechazan al Salvador parecen estar alegres y gozar la vida, mientras muchos de los seguidores de Jesús lloran y se lamentan. No es justo que el cáncer ataque a alguien que siempre ha estado tratando de seguir el mensaje pro salud, y que los accidentes se nos lleven vidas jóvenes, dejando aplastados a sus padres y hermanos. Pero Jesús promete que el dolor será transformado en gozo.

- *El cambio del dolor al gozo no demorará mucho.* Dios no permitirá que suframos más de lo que podamos soportar; ¡eso es una promesa! La gente bajo aflicción emocional severa dejará atrás su sufrimiento tan rápidamente como cuando una madre que ve a su precioso hijo recién nacido borra de su memoria el dolor del parto.
- *El pasado desagradable será realmente olvidado.* Mucha de la agitación emocional que nos molesta proviene de los eventos del pasado. Por esto los psicoterapeutas de algunas tradiciones trabajan sesión tras sesión para ayudar a sus clientes a tratar con esas experiencias pasadas que todavía están causando infelicidad. Pero Cristo promete eliminar el pasado como si no existiera más.
- *Todos tenemos que experimentar algún dolor.* Jesús nos señaló: "...vosotros lloraréis y lamentaréis" (versículo 22). El pecado toca a todos, y el sufrimiento y la muerte siguen su curso en la vida de todos. Rara vez podemos ver las razones de las tribulaciones que experimentamos. Pero la razón y el mal no son compatibles. Es suficiente saber que Jesús añadió: "Pero os volveré a ver, y se gozará vuestro corazón".
- *El gozo que da Jesús dura para siempre.* Cuando Jesús regrese, él dará a sus hijos un tipo de gozo que nadie podrá quitarles y que durará por la eternidad; algo difícil de entender, porque el gozo tal como lo entendemos hoy se disipa prontamente. Pero por fe aceptamos la afirmación de Jesús.
- *No necesitaremos pedir a Jesús nada más.* Jesús afirma que aunque sus discípulos le pidan toda clase de bendiciones, llegará el tiempo cuando los que lo aman no querrán nada, ya que todas sus necesidades han sido satisfechas plenamente.
- *Entretanto, debemos orar en el nombre de Jesús.* Dios no está dispuesto a dejar a sus seguidores con sólo una promesa. Él ofrece apoyo a sus hijos al afrontar las luchas mentales y las emociones dolorosas. "Pedid, y recibiréis, para que vuestro gozo sea cumplido ['completo', NVI]"(versículo 24).

Cuando la ira, el odio, los celos o la ansiedad te opriman; cuando te sientas impaciente, culpable, inferior o estresado, acepta la invitación de Jesús. Él promete la ayuda del Padre. No cuando regrese al final del tiempo, sino ahora, siempre y cuando lo pidas en su nombre.

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Dos*

---

## **Temor y ansiedad**

---

**N**uestros hijos, de 20 y 27 años de edad, habían nacido en el extranjero y pasado la mayor parte de su vida fuera de Estados Unidos. Necesitaban una buena visión de su país. Así que salimos en viaje por tierra desde el estado de Washington hasta Washington, D.C., para visitar a los abuelos y hacer algunas exploraciones por el camino.

Al dirigirnos hacia el Parque Nacional Grand Teton, donde pensábamos acampar, nos dimos cuenta de que no llegaríamos antes de la noche. Vimos un lugar de camping del Servicio de Bosques con instalaciones muy básicas, y decidimos quedarnos allí. No había otros acampantes, pero el lugar tenía numerosas señales de advertencia de que los acampantes no dejaran nada de alimentos fuera para evitar atraer a los osos.

Cenamos y pronto estábamos listos para dormir. Pero la idea de que había osos alrededor creció en nuestras mentes. Como resultado, esa noche –con mucho viento y otros ruidos– fue larga y dormimos poco. Ninguno descansó muy bien por causa de los osos en nuestro medio: imaginarios, aunque eran muy reales como para arruinar nuestra noche.

El temor es una emoción muy fuerte que produce agitación en presencia del peligro. La ansiedad es similar en sus efectos, pero muy diferente porque se centra en incertidumbres futuras. En otras palabras, la ansiedad es temor, no de un gran incendio o un ruidoso terremoto que uno experimente realmente, pero sí de cosas que podrían ocurrir en el futuro.

Las Escrituras mencionan el temor y la ansiedad en diversos lugares. Algunos describen el estado emocional de personajes bíblicos; otros proveen seguridad ("no temas") a quienes afronten las consecuencias desagradables de estas emociones.

Las palabras *temor*, *atemorizado*, *temeroso* y *aterrorizado* aparecen 591 veces en la *Nueva versión internacional* de la Biblia (en inglés). (Algunos de estos pasajes se refieren al "temor de Dios", que es muy diferente del simple temor.) La frase "no temas" transmite uno de los mensajes más importantes que Dios quiere que la gente comprenda. Él está interesado en liberar a sus hijos de esas emociones debilitantes. Por cuanto él nos ama, nos invita a todos a ir a él, someter nuestras ansiedades a él y experimentar la paz. Pedro nos dice: "Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros" (1 Pedro 5:7).

## Parte de la existencia humana

Los seres humanos experimentan temor y aprehensión desde el mismo comienzo de su vida. Un grupo de investigadores de la Universidad Médica de Semmelweis en Budapest y de la Escuela de Medicina de la Universidad de Texas <sup>1</sup> en Houston estudiaron las expresiones faciales de los bebés humanos. Determinaron que las niñas muy pequeñas como de tres semanas y media, y los varones de cuatro semanas y media, exhibieron temor cuando se les presentaban estímulos alarmantes. Y unos pocos meses más tarde apareció la primera forma de ansiedad: ansiedad por la separación, una reacción de aflicción apropiada del desarrollo, que emerge en los bebés entre los 6 y los 20 meses de edad. A esa edad ellos reconocen a su primer cuidador/padre/madre, se dan cuenta de su ambiente y de la gente que los rodea, y lloran cuando los llevan a un lugar nuevo, le presentan a un extraño o se separan de sus cuidadores primarios.

Aquí va una muestra de temores y experiencias de ansiedad que pueden ocurrir en los años siguientes:

- Los niños que empiezan a andar temen a los animales, la oscuridad y a los extraños.
- Los preescolares pueden temer muchas cosas: ruidos fuertes, dormir solos, tormentas, perder a sus padres o que alguien los lastime. También tienden a tener miedo de lo que a menudo se asocia con pesadillas: fantasmas, monstruos y brujas, por ejemplo.
- Los niños escolares comienzan a experimentar aprehensión y percepciones amenazadoras que involucran temas escolares: pruebas, tareas difíciles, notas, ciertas actividades escolares, o sus pares que son más

---

<sup>1</sup> Ernest Nigro et al, "Different Emergence of Fear Expressions in Infant Boys and Girls", *Infant Behavior and Development*, 24 (2007), pp. 189-194.

fuertes o que andan mejor en los estudios. Y es bastante común que los niños de los primeros grados teman morir aun cuando todavía no comprenden claramente lo que significa la muerte.

- Los adolescentes también afrontan su cuota de situaciones que les causan miedo, tales como la de ser rechazados por sus amigos, no tener éxito en los deportes, no desarrollarse físicamente (especialmente cuando sus amigos se desarrollan temprano), fracasos escolares, etc.
- Los adultos jóvenes temen que no encontrarán compañeros adecuados para la vida o que perderán las oportunidades de trabajo, o quedar cesantes.
- Aunque los adultos han alcanzado estabilidad en muchos aspectos de la vida, los temores todavía los molestan. Se preocupan por su salud y por lo que pasaría si cayeran gravemente enfermos. Aprensiones comunes involucran las finanzas ("¿Qué pasará si no puedo pagar todas mis cuentas?"), la vida familiar ("¿Perderé a mi cónyuge?" o "¿Sufrirá mi hijo un accidente?") y el trabajo ("¿Me escuchará mi jefe?" o "¿Seré el siguiente en quedar cesante?").
- Los ancianos también tienen sus temores. Pueden tener miedo de ingresos disminuidos, de contraer una enfermedad que los incapacite, de perder a su cónyuge, de caerse y quebrarse un hueso, de ser asaltado, y de enfrentar la muerte y morir.

Virtualmente todos en todos los lugares y en diferentes etapas de la vida experimentan temores en una forma u otra. Algunos temores están basados en un pasado que los atormenta; otros son acerca del aquí y ahora; mientras otros todavía pertenecen al futuro. Algunos son reales; y otros, imaginarios. Algunos son realmente importantes; otros son triviales. Pero desde el comienzo del pecado, el temor siempre ha estado presente.

## **El comienzo del temor**

El hombre y la mujer que salieron de las manos de Dios eran perfectos. Sin limitaciones físicas y mentalmente perfectamente equilibrados. Antes de su desobediencia no experimentaban temor o ansiedad, ni podían experimentarlo porque estaban totalmente cuidados por su omnipotente Padre. Además no habían observado esta emoción adversa en ninguna otra criatura, de modo que no sabían que tal experiencia podía existir. Eran perfectamente felices, en parte porque no tenían ningún temor ni ansiedad. Sabían que Dios los vigilaba y que serían cuidados en el futuro.

Pero las cosas cambiaron radicalmente cuando Eva comió del fruto prohibido y se lo dio a Adán. La historia de Génesis 3 nos cuenta de dos consecuencias inmediatas de la transgresión. Primero, sus ojos fueron abiertos (versículo 7) y tuvieron, por primera vez, una percepción *general* del mal así como del bien. Su inocencia –su falta de conocimiento del bien y del mal– desapareció. Ahora conocían el pecado y sentían sus consecuencias. Sabían el *antes* y el *después* del pecado. ¡Qué diferencia!

Elena de White describe así su experiencia: "El aire, que hasta entonces había sido de temperatura suave y uniforme, pareció enfriar los cuerpos de la culpable pareja. El amor y la paz que habían disfrutado desapareció, y en su lugar sintieron el remordimiento del pecado, el temor al futuro y la desnudez del alma". <sup>2</sup> Nota que el resultado inmediato de su transgresión no fueron rayos y truenos o alguna cosa observable externamente. Fue la angustia interna, un sentido de culpa, una sensación de quedar expuestos.

Segundo, cuando oyeron los pasos de Dios, se escondieron detrás de los árboles (vers. 8). El esconderse era una consecuencia *específica*, una conducta particular. Sabemos los motivos de esto, porque cuando Dios llamó: "¿Dónde estás tú?", Adán contestó: "Oí tu voz en el huerto, y *tuve miedo*, porque estaba desnudo; y me escondí" (versículo 10, la cursiva fue añadida). Es decir, el temor a las consecuencias que sobrevendrían por haber sido descubierto, la incertidumbre acerca de lo que ocurriría después, fue un resultado claro e inmediato del pecado.

Los ojos de Adán y Eva estaban ahora abiertos. Se daban cuenta de la tensión entre el bien y el mal. Esto los hizo sujetos a la preocupación, el temor, el espanto y la ansiedad; emociones que no habían experimentado antes. Muchas personas dicen: "La información es poder" y "El conocimiento abre puertas". Pero eso no fue verdad acerca del conocimiento que Adán y Eva obtuvieron al pecar. La humanidad hubiera estado mejor sin "el conocimiento del bien y del mal".

En su misericordia, Dios puede a veces ocultar de los seres humanos información porque les traería demasiado dolor. Por eso, aunque Dios nos ha revelado mucho, mantiene algunas cosas en secreto. "Las cosas secretas pertenecen a Jehová nuestro Dios; mas las reveladas son para nosotros y para nuestros hijos para siempre, para que cumplamos todas las palabras de esta ley" (Deuteronomio 29:29).

Los animales, aun los más inteligentes, están protegidos del temor y la ansiedad excesivos. Sólo en la presencia de estímulos amenazadores pueden

---

<sup>2</sup> Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, p. 40.

ellos experimentar estas emociones. Poco antes que mi esposa y yo comenzáramos a trabajar en una escuela adventista en España, adoptamos a un perro vagabundo. El animal había seguido a una de las maestras desde la estación de tren hasta la casa de ella cerca de la escuela. Ella nos convenció de que lo tomáramos como mascota. Fue un amigo leal de nuestra familia durante muchos años.

Beni, que fue el nombre que le pusimos, era un perro inteligente y vivaz, pero tenía una conducta extraña: si uno de nosotros arrancaba el automóvil, él se angustiaba visiblemente. Comenzaba a ladrar en forma incesante y trataba de meterse en el auto. Si no le permitíamos entrar, corría detrás de él mientras estábamos en el camino de entrada. La primera vez que sucedió esto yo seguí manejando y pensé: *Cuando adquiera velocidad, él dejará de seguirnos y volverá a la casa.* Pero Beni siguió corriendo a toda velocidad detrás del automóvil como si su vida dependiera de alcanzarlo. Tuve que detenerme y dejarlo entrar. Mi esposa y yo llegamos a la conclusión de que alguien probablemente había abandonado a Beni soltándolo y alejándose. Desde entonces nos aseguramos de que estuviera encerrado dentro de la casa cuando alguien salía con el auto. Aun entonces, él ladraba hasta que el sonido del vehículo no se oía más. Pero tan pronto como el estímulo desaparecía, volvía a jugar con nuestra hijita.

El breve temor de ser abandonado contrasta fuertemente con la forma en que nosotros, los humanos, experimentamos tales temores. Nos preocupan los amenazadores eventos que vendrán, los soportamos con temor, y vivimos mucho tiempo después con temor o ansiedad de que puedan acontecer otra vez.

## Ejemplos en la Biblia

La Biblia contiene muchos registros en los cuales las personas mostraron preocupación, temor o ansiedad. Consideremos tres de ellos:

**Abraham.** Este ser vivió una vida ejemplar. Lo vemos aceptando voluntariamente el llamado de Dios, dejando Harán y saliendo hacia Canaán. Demostró mucha fe y generosidad hacia otros, y vivió una vida de fiel obediencia y proximidad a Dios. Sin embargo, después de un periodo de intensa actividad (ver Génesis 12-14), Abraham llegó a tener miedo de lo que podría suceder. Debió haber tenido uno de esos pensamientos "¿Qué pasaría si...?" acerca del hijo de la promesa que todavía no había llegado. Y concluyó: *Si Dios no me da un hijo, Eliezer –sencillamente un esclavo, ni siquiera miembro de mi familia después de todo– llegará a ser mi heredero.*

Pero "vino la palabra de Jehová a Abram en visión, diciendo: No temas, Abram; yo soy tu escudo y tu galardón será sobremanera grande" (Génesis 15:1; la cursiva fue añadida). Luego Dios le dijo directamente que su heredero sería su hijo biológico, "un hijo tuyo" (versículo 4). Además, Dios le dio una visión del futuro e hizo un pacto especificando la tierra que sus herederos habitarían.

Las dudas y temores de Abraham deben de haber disminuido. Pero este alivio no duró mucho. Sucedieron muchas cosas antes del nacimiento de Isaac, incluyendo el extraño intento de Abraham y Sara de suplir el hijo de la promesa, todo quizá como resultado de las dudas, el temor y la ansiedad de Abraham. Pero finalmente "Sara concibió y dio a Abraham un hijo en su vejez" (Génesis 21:2).

**David.** Este hijo de Isaí es posiblemente el personaje bíblico que sintió más temor. Podemos comprender esto cuando recordamos que durante gran parte de su vida los enemigos trataron de matarlo. Cuando era joven, su predecesor en el trono, el rey Saúl, lo persiguió insistentemente. Luego, durante sus años maduros, su propio hijo Absalón procuró derribarlo y matarlo. Y los filisteos lucharon contra él durante toda su vida adulta.

En este contexto encontramos joyas como el Salmo 27, un canto en el que David cuenta cómo el Señor lo libró del temor: "Jehová es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida; ¿de quién he de atemorizarme?... Aunque un ejército acampe contra mí, no temerá mi corazón; aunque contra mí se levante guerra, yo estaré confiado" (versículos 1, 3).

La estrategia clave de David en cuanto al temor era la confianza en Dios. Vemos esto en pasajes tales como:

- "Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios. Verán esto muchos, y temerán, y confiarán en Jehová" (Salmo 40:3).
- "No tendrá temor [el hombre que teme a Jehová] de malas noticias; su corazón está firme, confiado en Jehová" (Salmo 112:7).
- "Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza. Confío en Dios y no siento miedo. ¿Qué puede hacerme un simple mortal?" (Salmo 56:3, 4, NVT).

Muchas personas han reclamado las maravillosas promesas que sugieren las palabras de David. Aprender algunos de sus salmos de memoria y repetirlos en momentos críticos ha traído consuelo divino a personas que tenían temor. Se dice que el Obispo Bashford, mientras estaba en un viaje por China,



no tenía ninguna opción sino dormir afuera porque no había lugar para él en la posada a la cual llegó tarde una noche. Se le advirtió de la presencia de bandidos con sus actividades nocturnas, y encontró dificultad para dormirse después de repetir sus oraciones. Pero volvían a su mente las palabras: "...en el día que temo, yo en ti confío". Entonces le dijo a Dios: "No tiene sentido que los dos estemos en vela", y pronto se durmió y tuvo un buen descanso.

**Los primeros cristianos.** La primera generación de conversos al cristianismo compartía sus posesiones entre ellos. Su distribución no se limitaba a comidas, herramientas, utensilios, objetos y dinero; también incluía las propiedades. De acuerdo con Hechos 4, los que poseían tierras o casas las ponían en venta y traían las ganancias a los apóstoles. Ellos, a su vez, distribuían la riqueza entre quienes tenían necesidades. Este sistema funcionó bien, porque se nos dice que "no había entre ellos ningún necesitado" (Hechos 4:34).

Las Escrituras mencionan los nombres de algunos donantes: el primero, como un ejemplo de verdadera generosidad, y los otros para mostrar que Dios no acepta la codicia y el engaño. José, un levita de Chipre, vendió un campo y entregó el dinero a los pies de los apóstoles. Ananías y Safira, un matrimonio, prometieron que también traerían el producto de la venta de una tierra que poseían. Sin embargo, secretamente acordaron retener algo del dinero para sí mismos. Cuando le preguntaron acerca de la donación, mintieron, diciendo que habían dado todo el producto de la venta. Y tan pronto salieron las palabras de sus bocas, murieron (ver Hechos 5).

Debería notarse aquí que este sistema comunal no estaba basado en la coerción. De acuerdo con Pedro, Ananías y Safira podrían haber guardado la tierra o cualquier parte del dinero o todo el dinero de la venta. Pero habían prometido donar todo el producto al fondo general. Y cuando afirmaron haber hecho eso, estaban mintiendo a los hombres y a Dios.

La Biblia nos dice que como resultado de las muertes de Ananías y Safira, "*un gran temor* vino sobre toda la iglesia, y sobre todos los que oyeron estas cosas" (versículo 11). Es difícil saber la naturaleza de este temor. Pudo haber aumentado el respeto reverente hacia Dios, pero también pudo haber sido que los miembros de iglesia tuvieran miedo de lo que podría sucederles a ellos. Algunos quizás hicieron planes como los de Ananías y Safira de vender sus propiedades y quedarse con una parte para sí mismos, y llevar el resto a los apóstoles para ganar estima. Lo que sucedió con Ananías y Safira sin duda los hizo cambiar de planes.

A veces el temor conduce a resultados positivos. Una cantidad prudente de temor puede salvar vidas y el temor de hacer el mal puede ser beneficioso. Lo que ocurrió con Ananías y Safira tal vez fuese necesario para mantener a los miembros de la iglesia primitiva en el camino correcto.

## Seguridad divina

Los desórdenes de la ansiedad incluyen fobias de diferentes tipos: ataques de pánico, desórdenes obsesivo-compulsivos, desórdenes de estrés post-traumáticos y desórdenes generalizados de ansiedad. Todos ellos tienen que ver con el temor, la ansiedad y el desasosiego: a veces por una razón conocida, otras veces por razones desconocidas. Algunos, como los ataques de pánico, son breves pero muy intensos, con síntomas fisiológicos dolorosos (palpitaciones, transpiración, temblores, falta de aire, sentimientos de ahogo, dolor de pecho, náusea, mareos, sentimientos de irrealidad, temor de perder el control, temor de morir, sensación de cosquilleo, y escalofríos u oleadas de calor). Otros, como los desórdenes generalizados de ansiedad, llevan a meses de desazón, fatiga, irritabilidad, tensión y perturbaciones del sueño.

Estos problemas no son raros. Del 9 al 11,3% de las personas de la población general experimenta fobias.<sup>3</sup> Y los desórdenes de la ansiedad generalizada tienen una duración de un año en el 3% de ellos y de una vida entera en el 5%.<sup>4</sup> Y estos son sólo los casos clínicos. Además hay muchas personas que sufren temores con menor frecuencia, con síntomas menos severos que no se diagnostican. No obstante, estas personas experimentan gran dolor por causa de la pérdida del trabajo propio o de algún ser amado, crisis familiares o enfermedades serias.

Dios no quiere que las personas sufran de esta manera. Él quiere que nos aferremos a sus promesas y confiemos en él a pesar del temor y la ansiedad. A veces podemos necesitar tratamiento psicológico o médico adecuados, así como necesitamos tratamiento para las enfermedades físicas. Pero en todos los casos, patológicos o no, tanto la prevención como la curación de estos síntomas adversos requiere que practiquemos la oración ferviente y fiel, la comunión con Dios, y la decisión de pensar y hacer lo que es correcto.

En diversas ocasiones Jesús tuvo que recordar a sus seguidores que arrojaran sus temores y mantuvieran su confianza en el Padre. Dijo, por ejemplo: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la ca-

---

<sup>3</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychiatric Association, 19944)

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 408.

sa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros" (Juan 14:1, 2).

Nota que Jesús pronunció estas palabras después que predijo su traición e intentó explicar sus últimos días sobre la Tierra y su pronto regreso al cielo. Los apóstoles, aunque no les era bien claro el significado de todo esto, deben haberse sentido perturbados. Por eso Jesús les dijo: "No se turbe vuestro corazón". Los estaba invitando a desplazar el temor de sus corazones poniendo la confianza en Dios el Padre y en Jesús mismo. Entonces Jesús dirigió la atención de ellos al reino de los cielos, a la presencia del Padre, a un momento cuando no habrá más dolor, ni tristeza ni preocupación alguna acerca del futuro. ¡Qué hermosa sesión de curación! ¡Jesús les dice la dolorosa verdad de su inminente partida, pero de inmediato lleva la mente de sus discípulos a la experiencia definitiva de estar con él para siempre!

En conclusión, recordamos otra amonestación de Jesús: "No os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal" (Mateo 6:34). ¡Cuánto menos incomodidad mental -y física- experimentaría la gente si siguieran este consejo!

Mi familia y yo tuvimos el privilegio de servir como misioneros en las Filipinas por más de ocho años. Debemos mucho de nuestro conocimiento y comprensión de otras culturas así como mucho crecimiento personal a esa maravillosa experiencia.

A menudo observamos que el pueblo filipino tenía la creencia de que "mañana será mejor". Los tifones y las tormentas eléctricas son comunes durante la estación lluviosa, y llegan a ser especialmente intensas durante setiembre y octubre de cada año, causando diversos grados de daños y a veces provocando pérdida de vidas humanas. Pero después que pasaban la lluvia y el viento, a menudo fuimos testigos de ver a personas que habían perdido sus hogares diciendo con una sonrisa: "Mañana será mejor". Esta actitud — una parte de su cultura— era una gran salvaguardia contra la ansiedad. Los filipinos aplicaban esa actitud a cosas grandes y pequeñas. Les ayudaba a soportar el dolor de hoy y evitar la ansiedad acerca de mañana, que tal vez nunca se materializaría.

Si tus necesidades básicas están atendidas, no estás experimentando dolor y estás seguro, te invito a agradecer a Dios por las bendiciones actuales. Si estás agradecido por los eventos del pasado, inclúyelos también en tu alabanza. Y siendo que no sabes qué te traerá el mañana, permite que Jesús se encargue de tus preocupaciones acerca de lo que podría ocurrir.

## Salud mental y emocional

*Julián Melgosa*

### *Capítulo Tres*

# Estrés

---

**F**lora había nacido en Florencia, Italia, donde abrazó la fe adventista y se encontró con Daniel Lewis, un adventista albanés que estaba visitando Italia.<sup>1</sup> Se casaron en 1942 y permanecieron en Italia por el resto de la Segunda Guerra Mundial. En 1945, la familia –que ahora incluía a un varoncito– decidió mudarse a Albania, pues se sentían impulsados a compartir su fe con el pueblo de ese país oficialmente ateo. No tenían idea de cuánto estrés les produciría esa decisión.

El gobierno albanés, bajo el liderazgo de Enver Hoxha, arrestó a todos los líderes religiosos y confiscó todos los lugares de culto, transformándolos en gimnasios, depósitos y servicios sanitarios públicos. Cualquier referencia a la religión estaba prohibida, y muchos creyentes de todos los credos fueron apresados, torturados y enviados a campos de trabajo forzado. Finalmente, Hoxha proclamó orgullosamente que Albania era la única nación en el mundo donde la religión había desaparecido.

Por causa de la terrible persecución que los esposos Lewis sufrieron en Albania, en 1950 decidieron emigrar a Estados Unidos, donde Daniel había vivido varios años y recibido su formación como farmacéutico. En ese tiempo, Daniel y Flora tenían dos niños: Juan, de 7, y Ester, de 3. La noche antes de la partida, un informante acusó a Daniel de ser un espía norteamericano y, como resultado, toda la familia fue arrestada. Daniel y Flora fueron enviados a prisiones diferentes, y los niños fueron llevados a un orfana-

---

<sup>1</sup> Julian Kastrati, un albanés entre mis alumnos en el Colegio Newbold en Inglaterra, y Ray Dabrowski, director de comunicaciones de la División Transeuropea en ese tiempo, me contaron la historia de Flora Lewis.

to. Ambos padres fueron torturados por su fe. Sólo se vieron una vez más: 18 meses más tarde, en el juicio, Flora dijo que el cabello de Daniel se había vuelto blanco y los dientes habían desaparecido. Flora fue liberada y Daniel fue enviado de nuevo a la prisión, donde fue torturado continuamente por negarse a trabajar en sábado. Murió por una falla del corazón dos años más tarde.

A Flora le permitieron reunirse con Ester, pero Juan fue mantenido en un orfanato y más tarde transferido a un hospital psiquiátrico, donde murió unos pocos años más tarde. La madre y la hija vivieron tiempos extremadamente difíciles de acoso, los cuales incluían la confiscación de dinero que le enviaban de afuera y la negación del derecho de trabajar a menos que renunciara a sus creencias religiosas, entre otras cosas.

Flora y Ester estuvieron sujetas a los más altos niveles de estrés imaginables, pero sobrevivieron para ver tiempos de libertad. ¿Cómo? Se aferraron a su fe, siguieron consistentemente en comunión con Dios y leyeron sus Biblias, las cuales mantuvieron escondidas durante décadas.

El estrés, también conocido como la respuesta "lucha o huida", es la reacción del cuerpo a demandas intensas o alarmas; por ejemplo, un incendio de campos o bosques, o un automóvil que se acerca a gran velocidad. Pero las alarmas no siempre vienen en la forma de amenazas físicas. También vienen como estímulos psicológicos: el recuerdo de eventos desagradables, un intenso sentimiento de falta de adecuación, lo que alguien nos dice, sentimientos de culpa, o un niño que llora y grita. Esto es lo que la mayor parte de la gente entiende por estrés: la presión abrumadora causada por condiciones de trabajo hostiles, una conciencia culpable, problemas de relaciones, finanzas limitadas y otras similares.

Cuando la gente percibe una situación alarmante, dentro del organismo ocurren numerosos mecanismos fisiológicos (neurales y hormonales). Los cambios más notables incluyen producción adicional de glucosa, respiración y circulación de la sangre acelerada, tensión muscular, boca seca, digestión retardada y constricción de los vasos sanguíneos. Todos estos cambios en los procesos corporales aumentan la energía disponible para luchar contra los estresores o para huir de ellos. Nuestro sistema de respuesta al estrés es un sistema excelente diseñado por un amante Creador con el fin de capacitar a sus criaturas para sobrevivir a los peligros.

Por supuesto, el estrés es bueno en cantidades moderadas: una medida adicional de energía nos estimula e impulsa para cerrar el proyecto a tiempo, correr y tomar el ómnibus que está por salir de la terminal o terminar la

limpieza de la casa. Pero si la alarma suena todo el tiempo, pronto llega a ser inútil; o peor, pues puede causar enfermedades como úlcera gástrica, colon irritable, hipertensión, aterosclerosis, angina o infarto del miocardio. Hasta puede afectar nuestro sistema inmune.

Un experimento realizado por un grupo de investigadores bajo la dirección de Sheldon Cohen, de la Universidad Carnegie Mellon, mostró que el estrés afecta la resistencia de la gente al resfriado común.<sup>2</sup> A lo largo de un año fueron evaluados los niveles de estrés de 394 estudiantes universitarios, todos con buena salud. Los sujetos también recibían con un atomizador nasal cinco diferentes tipos de virus del resfriado común, y fueron examinados diariamente para determinar la presencia/ausencia de virus en sus vías respiratorias y algún síntoma de resfrío. Los investigadores encontraron que 1) los virus estaban presentes en virtualmente todos los participantes, pero sólo 1/3 de ellos tenía síntomas de resfrío; 2) cuanto mayor era el nivel de estrés, mayor era la densidad de virus y mayor el número de síntomas; 3) los sujetos considerados de "alto estrés" tenían el doble de probabilidad de desarrollar la enfermedad; y 4) el efecto del estrés seguía siendo importante aun después de eliminar las variables tales como edad, ejercicio, dieta y el uso de alcohol y tabaco.

## El poder de la oración

Los que han experimentado la cercanía de Jesús saben que la oración y la comunión con él ayudan a la gente a manejar los es-treses de la vida con mayor éxito. De hecho, parece que la oración puede fortalecer las defensas. Basados en su análisis de más de 50 estudios, Kevin Seybold llegó a las siguientes conclusiones acerca de los efectos de la oración y las prácticas religiosas sobre el sistema inmune.<sup>3</sup>

- La reflexión religiosa y la oración causan una actividad bidireccional entre el cerebro y el sistema inmune que disminuye la presión de la sangre y los latidos del corazón y la frecuencia de la respiración. Estos cambios son incompatibles con el estrés, la ansiedad y el pánico.
- La oración y la meditación producen un aumento de actividad del hemisferio izquierdo del cerebro, un esquema asociado con las mejo-

---

<sup>2</sup> Sheldon Cohen *et al*, "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold", *New England Journal of Medicine* 42 (1991); pp. 606-612.

<sup>3</sup> Kevin Seybold, "Psychological Mechanisms Involved in Religiosity/Spirituality and Health", *Journal of Behavioral Medicine* 30 (2007); pp. 303-309.

res respuestas inmunes, particularmente la producción de anticuerpos que nos protegen contra las infecciones.

- La oración y las prácticas religiosas también afectan el sistema nervioso central. Activan el lóbulo frontal del cerebro, equilibrando la actividad del sistema nervioso autónomo, el sistema marginal, el hipotálamo y las amígdalas, los cuales reducen el estrés. Y elevan los niveles de neurotransmisores gamma ácido aminobutírico (GABA), melatonina y serotonina, que son productos químicos segregados internamente que inducen la relajación e inhiben la ira y la agresión.
- La afirmación pública de los valores y creencias personales reduce el nivel de cortisol, la hormona del estrés.
- Las prácticas religiosas estimulan la producción de dopamina así como la actividad del lóbulo prefrontal, la parte del cerebro involucrada en hacer decisiones morales, controlar los impulsos y hacer decisiones. Esto explica por qué las prácticas religiosas, cuando se perciben como positivas, tienden a perpetuarse.

Una oración que presentó Elías probablemente no trajo los beneficios arriba enumerados. Esta oración específica que hizo Elías fue inusual, después de una gran conmoción física, emocional y espiritual. Él pidió: "Ya he tenido suficiente, Señor. Quítame la vida" (paráfrasis de 1 Reyes 19:4). Examinemos algunas de las experiencias de Elías antes de ese momento de desesperanza registrado en 1 Reyes 17 y 18.

- Elías informó al rey Acab que no habría lluvia ni rocío en los próximos pocos años.
- Dios dirigió a Elías a esconderse de Acab en el arroyo de Querit. Allí se le supliría agua del arroyo y los cuervos le traerían comida.
- Cuando el arroyo se secó, Dios envió a Elías a Sarepta, donde, otra vez, fue alimentado milagrosamente; esta vez por una viuda pobre que tenía un hijo dependiente.
- Al morir el hijo de la viuda, Elías oró pidiendo la resurrección del hijo, y Dios lo devolvió a la vida.
- Al volverse el hambre más severa por causa de la sequía, Jezabel comenzó a matar a los profetas de Dios.
- Elías participó de la prueba máxima, la cual determinaría si Baal o el Dios de Israel era el verdadero Dios. Los profetas de Baal pidieron a su dios que quemara su buey sacrificado, y Elías pidió a Dios que en-

viara fuego del cielo y quemara el sacrificio que él había puesto sobre el altar. Sólo el Dios del cielo respondió con un ardiente fuego.

- Elías hizo matar a todos los profetas de Baal.
- Él oró pidiendo lluvia, y cayó una fuerte lluvia después de tres años de sequía.

Nota que algunos eventos mencionados no eran del todo adversos. Algunos eran eventos positivos que involucraban manifestaciones extraordinarias del poder de Dios. No obstante, todos ellos fueron muy estresantes. Aun las experiencias emocionales de naturaleza positiva pueden añadir estrés a la gente. La *Escala de Evaluación de Reajuste Social*, de Holmes y Rahe, una herramienta usada comúnmente para cuantificar el estrés de una persona, asigna 47 puntos a quien es echado de su trabajo y 50 puntos al casarse.

Podemos imaginar que todos los eventos fuera de lo común que experimentó Elías llenaron su cuota de estrés que estaba a punto de estallar. En ese momento enfrentó la reacción de Jezabel a la muerte de los profetas de Baal. Su mensaje era explícito: "Así me hagan los dioses, y aun me añadan, si mañana a estas horas yo no he puesto tu persona como la de uno de ellos [los profetas de Baal]" (1 Reyes 19:2). Esto hizo que Elías escapara por su vida todo el camino hasta Beerseba en Judá, y a estar lo suficiente desesperado como para pedir a Dios que lo matara.

¿Por qué no pensó en los milagros que habían acontecido en los meses anteriores? ¿Por qué no se entregó al mismo Dios que le había dado poder para resucitar a un niño muerto, hacer bajar fuego del cielo y enviar abundante lluvia cuando Elías la pidió? Bien, esta es la historia de nuestra vida como seres humanos. A la noche ya hemos olvidado una gran bendición que tuvimos a la mañana. Pero, maravillosamente, Dios no es rencoroso. Él nos levanta en donde nos damos por vencidos. Él viene a rescatarnos y a proveer para nuestras necesidades, así como lo hizo con Elías.

## **La forma como el cielo maneja el estrés**

Tan pronto como Elías oyó acerca de las intenciones de Jezabel, llamó a su siervo y huyó con él a Beerseba, unos 60 kilómetros de distancia. Luego dejó a su siervo allí y siguió un día de camino al desierto, solo. En total, Elías debió haber caminado durante toda una semana a paso firme y rápido; ¡después de todo, estaba escapando de la muerte! Entonces se sentó bajo un enebro, pidió a Dios que le quitara la vida y se durmió.



En esta emergencia, Dios envió a un ángel para ayudar al profeta exhausto. Para eliminar sus pensamientos de muerte, necesitaba alimento y sueño. La comida excita a la mayoría de la gente, especialmente a quienes tienen buen apetito, y Elías debe haber tenido un apetito feroz después de varios días de caminar. Sin duda, la "torta" de pan cocida sobre las brasas y la jarra de agua deben haber sido muy restauradoras; ¡como que había sido alimento preparado por un ángel!

No estoy seguro de cuál sería el equivalente moderno de este pan en el Medio Oriente, pero en el Lejano Oriente habría sido como una biblingka. Las *bibingkas* son tortas de harina de arroz, leche de coco y azúcar, envueltos en hojas de banano y cocinadas sobre brasas ardientes. Cuando vivía en Filipinas y no estaba viajando, solía ir al mercado cada domingo de mañana. Siempre me detenía en el puesto donde vendían biblingkas para comprar algunas, que comíamos en el desayuno con *salabat*, té de jengibre. Las biblingkas me hacían pensar en Elías, porque eran grandes —de 15 ó 20 cm de diámetro, y gruesas como una pila de dos o tres panqueques—, suficientes para una buena comida. Y, como el pan de Elías, eran cocidas sobre brasas encendidas. Después de muchos años, todavía puedo ver en mi mente el rostro radiante de la mujer de edad mediana que estaba rodeada por pequeños montones de brasas al rojo vivo, cada una de las cuales tenía una biblingka cocinándose sobre ellas. Tan pronto como esta mujer me veía, me ofrecía una sonrisa gigante y me preguntaba: "¿Una o dos?"

Algunas veces el ayuno es bueno, pero no cuando el espíritu está abatido. El alimento puede suministrar no sólo nutrición sino también el buen humor necesario para el alma estresada. Y el sueño sigue en la receta angélica. Así que Elías se tomó una siesta después de su comida celestial.

Nací y crecí en España. Tal vez la costumbre española que choca más a los visitantes es la siesta después del almuerzo. Esa comida, quizás a las dos de la tarde, tiende a ser la más pesada del día, y es seguida por un sueño de una o dos horas: la siesta. La mayoría de los trabajadores vive cerca de su trabajo, lo que facilita que vuelvan a casa para el almuerzo y la siesta. Y la mayor parte de los horarios de trabajo gira alrededor de esa práctica: la gente trabaja desde las 9 de la mañana hasta las 2 de la tarde, y de las 4 de la tarde hasta las 7 de la noche. Algunas veces los turistas extranjeros se irritan porque, con unas pocas excepciones en las ciudades grandes, los comercios, los museos y otros lugares de interés están cerrados por dos horas (tres en el verano) a mitad del día. Los turistas no saben qué hacer durante ese tiempo. Pero dividiendo el día en dos bloques separados por comida, compañerismo y sueño, se rompe el estrés de un día entero de trabajo.

El ángel despertó a Elías de su segunda siesta y le pidió que comiera otra vez, ya que el viaje que haría sería largo: tenía que viajar unos 320 km para llegar al monte Horeb (monte Sinaí). ¡Ah, el ejercicio físico obra maravillas para los estresados y agotados! No se lo practica lo suficiente.

Hace unos años compré un libro escrito por Robert E. Thayer titulado *Calm Energy* [Energía tranquila], <sup>4</sup> pensando que era un manual de autoayuda. En cambio, el libro es una colección de resultados de investigaciones hechas por el autor y otros sobre cómo la gente regula su humor con alimentos y ejercicio. Al final estuve contento de haberlo comprado porque aprendí una cantidad de intervenciones prácticas de salud mental así como de aplicaciones personales.

Uno de los estudios evaluaba los efectos de la energía subjetiva de 10 minutos de caminar en forma rápida, medidos luego de 30, 60 y 120 minutos después del ejercicio. Notablemente, 10 minutos de ejercicio aumenta el nivel de energía de las personas en forma significativa por 60 minutos. Además, los resultados mostraron que los que seguían haciendo ejercicios tuvieron un aumento de energía (niveles débiles pero significativos) ¡aun después de dos horas! El hallazgo más importante de este y otros estudios informados en el libro es que el ejercicio físico –aunque sólo sean 20 minutos– produce dos cambios de humor: primero, sentimientos de energía, estar refrescados y reavivados; y segundo, sentimientos de alegría, felicidad y placer. He tenido la oportunidad de verificar esto yo mismo en numerosas ocasiones.

Después de un ejercicio vigoroso, Elías cubrió la distancia al monte Sinaí en "cuarenta días y cuarenta noches" (1 Reyes 19:8). Cuando llegó al monte se encontró con Dios, oyó su voz y recibió instrucciones para las tareas que haría antes de su partida al cielo. Y aunque continuó actuando como un profeta en esas actividades, ya no lo encontramos acongojado.

Sabemos que después de la vida intensa de Elías, su fin fue glorioso. Fue llevado de la Tierra al cielo en un torbellino, escoltado por un carro de fuego con caballos de fuego (2 Reyes 2:11). No sabemos qué está haciendo en el cielo, pero sabemos de una tarea que realizó unos pocos siglos después que llegó allá: Dios envió a Elías y a Moisés, ambos experimentados en fatigas humanas, del cielo a un monte en Palestina para animar a Jesús antes de su pasión y crucifixión.

---

<sup>4</sup> Robert E. Thayer, *Calm Energy: How People Regulate Mind with Food and Exercise*, (Oxford: Oxford University Press, 2001), p. 35.

## Estrategias antiestrés de Jesús

A través de sus palabras y ejemplo, Jesús ofrece consejos prácticos sobre cómo podemos manejar nuestro estrés diario. Él fue capaz de afrontar las pesadas demandas que experimentó cada día al sanar, predicar y alimentar a las multitudes —y ser tentado y perseguido por diversos grupos de personas— debido a su cercanía con su Padre y al apoyo que recibió de otros, tales como sus amigos en Betania. Entonces, extraigamos lecciones de lo que nos cuentan los evangelios acerca de Jesús.

Jesús reforzó su relación con su Padre por medio de la oración y la meditación. Marcos nos dice, por ejemplo, que "muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba" (Mar. 1:35). A veces Jesús invitaba a sus discípulos a unirse a él/"Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco" (Marcos 6:31). La oración, en la quietud de la mañana o de la noche, puede ser el único momento en que podemos ser impresionados por la voz de Dios y recibir la energía y la sabiduría para afrontar los desafíos que la vida nos ofrece.

Jesús también encontró alivio en el compañerismo. Lo encontramos a veces retirándose a la casa de Lázaro, Marta y María. Y él se aseguró que sus discípulos tuvieran algo de recreación. Elena de White dice que Jesús comprendía las necesidades de sus discípulos al regresar de una misión exitosa. "Su trabajo los había exaltado y animado muchísimo, pero también los había agotado", escribió. Luego los llevó a un lugar desierto que "...no significaba una región desolada y solitaria, sino un lugar de retiro y quietud, agradable a la vista y vigorizador para el cuerpo. Buscaron un lugar semejante cerca de cierto punto favorito situado a orillas del Mar de Galilea... La vida cristiana no es solamente actividad incesante o meditación continua... Él [Jesús] sabía que un período de descanso y recreación, lejos de la multitud y del radio de sus labores, los vigorizaría. Cristo trató de apartarlos de las tumultuosas ciudades llevándolos a un tranquilo rincón, donde podrían pasar un período de valiosa camaradería con él y los unos con los otros... Los discípulos de Jesús tenían que aprender a trabajar y a descansar. Hoy en día es necesario que los obreros escogidos de Dios escuchen el mandato de Cristo que les ordena apartarse y reposar un poco". <sup>5</sup>

También podemos reducir el estrés mediante el trabajo; no cualquier clase de trabajo, sino uno que alivie a otros. La vida de Jesús fue fundamentalmente abnegada. Constantemente usaba su energía para servir a otros. En

---

<sup>5</sup> Elena de White, *Meditaciones matinales* (Florida, Buenos Aires: ACES, 1953), p. 137.

un sermón, Pedro resumió la vida de Jesús como que "anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo" (Hechos 10:38).

La gente que se ocupa en trabajo voluntario, proyectos comunitarios, etc., informan mayores sentimientos de bienestar y satisfacción que la gente que no lo hace. Allan Luks y Peggy Payne estudiaron 3.296 voluntarios en el programa Hermano/Hermana Mayor en la ciudad de Nueva York. El 95% de ellos informó un sentimiento general de bienestar y un crecimiento en la autoestima. También tendían a percibir sus experiencias negativas como mínimas.<sup>6</sup>

Si tú estás bajo mucho estrés, puedes necesitar dejar esos papeles, herramientas, pensamientos o lo que sea y tratar de reflexionar sobre cómo Jesús trató el exceso de trabajo. Y recuerda su promesa: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas" (Mateo 11:28, 29).

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)

<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es>

---

<sup>6</sup> Ver Allan Luks y Peggy Payne, *The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others* (Nueva York: Ballantine, 1992).

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Cuatro*

---

## Relaciones

---

**E**l Pr. Carlos Rando, un evangelista de Sudamérica, realizó una serie evangelizadora en mi iglesia en Madrid, España, en la década de 1990. Su programa consistía en un seminario de manejo del estrés seguido por conferencias sobre la Biblia y su mensaje. Temprano en la serie pidió a cada persona presente que escribiera en un papel en orden descendente las tres principales fuentes de estrés que ellos afrontaban. El Pr. Rando dijo que él usaría los resultados de esas encuestas para introducir el mensaje del día siguiente.

Al ayudarle con la recolección y conteo de las respuestas, escuché que alguien observaba que el Pr. Rando ya tenía preparadas las transparencias que presentaban las relaciones como el estresante número uno para su audiencia.

–Pero, pastor Rando, todavía no hemos terminado de contar las encuestas –objetó un diácono.

–Bueno –dijo el evangelista–, lo he hecho tantas veces y en tantos lugares que ya sé que los resultados serán: relaciones, dinero y salud; o relaciones, salud y dinero. Las relaciones siempre están primero.

Encontré muy interesante que para la gente la principal fuente de estrés, y muy a menudo, es alguien bien cercano: el cónyuge, un hijo, el jefe, un vecino, un pariente, un amigo, un colega, un proveedor, un cliente, etc. Los psicólogos, consejeros y trabajadores sociales saben demasiado bien que cuando la gente va por ayuda, quizás es porque tiene problemas consigo o con otros.

La gente también produce mucha alegría y satisfacción en nuestra vida. Cuando alcanzamos interacciones satisfactorias con otros, experimentamos

felicidad y desarrollo emocional. Pero las relaciones que apoyan y tienen éxito no ocurren sin una inversión razonable de tiempo, esfuerzo y atención. Esto incluye bondad, humildad, capacidad de recibir y de dar, revelar y soportar, confesar y perdonar. La Biblia ofrece abundantes consejos para mantener relaciones óptimas. En este capítulo analizaré algunos de esos pasajes y los principios que pueden ayudarnos en nuestras relaciones.

## Las recompensas

Los efectos de las relaciones positivas son abrumadores. John Robbins, el único hijo del cofundador de la Compañía Bakin-Robbins, escribió un libro titulado *Healthy at 100* [Saludable a los cien].<sup>1</sup> Obtuvo una gran cantidad de datos acerca de grupos de personas conocidas por su longevidad, estudió a los habitantes de Abkhasia, una región autónoma de Georgia en el lado occidental del cordón montañoso del Cáucaso; a la gente del Valle de Vilcabamba, un área remota de Ecuador, situada a gran altura en los Andes cerca de la frontera con Perú; a los hunzas, que viven en un fértil valle rodeado de montañas de más de 6.000 m en el norte del Pakistán, cerca de la frontera con Rusia y China; y a los ciudadanos japoneses de la prefectura de Okinawa, que viven en pequeñas aldeas esparcidas en la isla más meridional del Japón. La gente que vive en esas áreas goza de niveles mucho mayores de salud y longevidad que el promedio mundial.

A pesar de las diferencias geográficas y culturales, las dietas y estilos de vida de esas personas son notablemente similares. Además, todos tienen el privilegio de gozar de interacciones sociales excelentes. Las relaciones en las familias y en la comunidad son óptimas, con un intercambio constante de mensajes bondadosos, cordiales y amantes. La vida está libre de competencias. La gente considera a los ancianos con un profundo respeto –casi reverencial– por su madurez, sabiduría y contribución a la comunidad. Y la delincuencia es prácticamente inexistente.

Las buenas relaciones transmiten la clase correcta de humor, previenen la depresión, evitan conflictos y violencia, y promueven la cercanía mutua. También nos ayudan a evitar un estrés intolerable. La capacidad de tener buenas relaciones sociales es una ventaja preciosa en las relaciones humanas en general. Esta clase de habilidades nos permite obtener un conocimiento profundo de los sentimientos y motivos de la gente, trabajar con éxito en grupos y encontrar soluciones por medio de la negociación.

---

<sup>1</sup> John Robbins, *Healthy at 100: The Scientifically Proven Secrets of the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples* (Nueva York: Random House, 2006).

Por otro lado la ausencia de interacción social es problemática, y las relaciones defectuosas traen mucha infelicidad y dolor a todos alrededor. John Cacioppo, un profesor en la Universidad de Chicago, con sus colegas reclutó sujetos para estudiar la asociación entre la soledad y la calidad del sueño, el primer estudio en su tipo.<sup>2</sup> Eligieron un 20% de personas que estaban en los niveles de soledad más altos y más bajos, como los mide la Escala de Soledad de la Universidad de California. Luego estudiaron sus esquemas de sueño por un periodo de dos semanas, haciendo que cada uno de ellos pasara dos noches en el centro de investigación con múltiples sensores conectados a su cuerpo. El análisis de los datos mostró diferencias significativas entre los dos grupos. Los participantes que estaban solitarios exhibieron una eficiencia más pobre de sueño, quedando más tiempo despiertos después que el sueño se produjera en los participantes que no eran solitarios. En otros estudios la soledad reducía significativamente la probabilidad de ejercicios físicos en las personas de mediana edad, y como que aceleraba la tasa de deterioro físico en los que tenían 20 años.<sup>3</sup>

Pero la calidad de nuestras relaciones significa mucho más que efectividad y satisfacción. Dios nos ha dado relaciones para que nosotros, sus criaturas, podamos dar y recibir amor, cuidado, preocupación y empatía. Por eso este es un tema de consideración constante en la Biblia.

## Humildad y suavidad

La Biblia contiene una abundancia de amonestaciones y consejos acerca del valor de alimentar interacciones personales. Seis de los Diez Mandamientos tienen que ver con mantener interacciones correctas. La Biblia también contiene muchas historias que pueden enseñarnos valiosas lecciones por medio de sus descripciones de cómo interactuaba la gente.

Pablo enseñó a los miembros de la iglesia primitiva cómo preservar un espíritu como el de Cristo. Este debía caracterizar a los seguidores de Cristo, y era una de las principales tareas de su ministerio. Por eso sus cartas contienen consejos para esposos y esposas, padres e hijos, empleados y empleadores, hombres libres y esclavos, dirigentes de iglesia y parroquianos, dirigentes del gobierno y ciudadanos. Pablo insistía en el mensaje de amor de Jesús a la iglesia primitiva: "No debáis a nadie nada, sino el amaros unos a otros;

---

<sup>2</sup> John T. Cacioppo et al., "Do Lonely Days Invade the Night? Potential Social Modulation of Sleep Efficiency", *Psychological Science* 13 (2002); 386-388.

<sup>3</sup> Louise C. Hawkley et al., "Loneliness Predicts Reduced Physical Activity: Cross Sectional and Longitudinal Analyses", *Health Psychology*, 28 (2009); 354-363; Louise Hawkley y John T. Cacioppo, "Aging and Loneliness", *Current Directions in Psychological Science*, 16 (2007); 187-191.

porque el que ama al prójimo, ha cumplido la ley" (Romanos 13:8; comparar con Gálatas 5:14). Y en numerosas ocasiones promovió el amor, el servicio, la compasión, la bondad, la humildad, la suavidad, la paciencia, el perdón, la hospitalidad, la veracidad, la equidad, el ser pacíficos, la sumisión, la disposición a animar, el estar abierto a ser aconsejado, el respeto, la tolerancia y la pacificación. Todas estas cualidades tienen que ver con establecer, mantener y fortalecer las conexiones interpersonales.

Pablo escribió varias veces sobre el tema de la humildad y la sumisión: Tened "toda paciencia y mansedumbre" (Efesios 4:2, 3). "Someteos unos a otros" (Efesios 5:21). Consideraba estos temas como muy importantes, porque una de las barreras más fuertes contra la interacción humana positiva es la lucha universal por el poder. Estaba presente en sus días, y es parte de nuestra vida ahora. Afecta a las familias, las amistades, los lugares de trabajo y las iglesias. Cualquier proyecto cooperativo corre el riesgo de las luchas por el poder: uno o más del grupo puede intentar obtener el control sobre los otros con el fin de satisfacer sus propias necesidades. Es interesante que muchos de los que necesitan poder actúan como si lo hicieran por causa de su baja estima propia. Los abusadores, por ejemplo, tienen menos estima propia que la mayoría de las demás personas. Nuestra autoestima aumenta cuando nos damos cuenta de cuánto nos valora Dios (ver el capítulo 9).

Los psicólogos sociales que estudian cómo la gente se relaciona mutuamente han notado un hecho interesante: cuando dos personas hablan entre sí, o cuando alguien hace algo en presencia de otra persona, tienden a exhibir una actitud de arriba hacia abajo, o de abajo hacia arriba. Esto se evidencia por medio de la clase de palabras que usan y las señales no verbales que muestran. Si dos personas muestran una conducta de arriba hacia abajo en su encuentro mutuo, la interacción puede llegar a ser violenta o, por lo menos, no productiva. Si uno adopta una actitud de abajo hacia arriba y la otra de arriba hacia abajo, la interacción puede ser equilibrada pero con el riesgo de incomodidad por causa de los roles desiguales. Pero cuando la interacción es de abajo hacia arriba de ambos lados, las personas involucradas intentan edificar a la otra persona, darle poder. Esta clase de interacción está cerca de lo que Pablo pedía cuando animaba a los cristianos a someterse unos a otros. El resultado es quizás una relación agradable, en el que el poder y las responsabilidades se comparten.

## **La historia de Abigaíl**

En 1 Samuel 25 se cuenta de una mujer, Abigaíl, que fue capaz de salvar docenas de vidas por medio de su notable capacidad social. Abigaíl estaba



casada con un hombre llamado Nabal, nombre que significa "necio". Nabal era muy rico, pero también era muy vil y socialmente ignorante: no tenía tacto ni entendía las realidades de la vida. Para describir a este hombre, diversas traducciones usan términos como *perverso*, *necio*, *grosero*, *insensato*, *estúpido*, *brusco*, *de mal carácter*. La naturaleza de Nabal debió haber provisto mucho material para comentarios en su círculo doméstico. Me puedo imaginar a uno de sus siervos decir: "Es un hombre tan malvado que nadie puede hablar con él".

David, que había defendido los intereses de Nabal sin costo para éste, envió emisarios a Nabal para pedir –bondadosa y respetuosamente– comida para sus soldados. Pero Nabal rehusó darles nada y los trató con falta de respeto. Tan pronto como Abigail oyó acerca de la conducta arrogante de su esposo, diseñó un plan de emergencia. Nota algunos de los pasos que dio:

- *Su acción inmediata*: hizo arreglos para que sus siervos le dieran como una tonelada de comida de la que más necesitaban los soldados de David.
- *Su propio mensaje no verbal*: cuando vio a David, rápidamente bajó del asno y se inclinó ante él con su rostro en tierra.
- *Su discurso*: ella expresó sus buenos deseos con un lenguaje que exaltaba a Dios y pedía bendiciones sobre David y sus descendientes.
- *Su reconocimiento de la necesidad de Nabal*: en su informe a David llamó a su propio esposo "perverso" e "insensato".
- *Su lenguaje respetuoso*: Abigail constantemente se refirió a David como "señor mío" y a sí misma como "tu sierva".
- *Su apelación*: ella pidió perdón en nombre de su esposo e invitó a David a no cargar su conciencia con la sangre de muchas personas inocentes.

David le otorgó a Abigail su petición, y Nabal murió de una conmoción cuando él oyó lo que había estado a punto de sucederles a él y a su grupo de trabajadores. De este modo Abigail evitó un gran número de muertos. Poco después de esto, David tomó a Abigail como su esposa.

## Recompensar el mal con bendiciones

David le pidió a Nabal que pagara con bendiciones por el bien que le habían hecho, pero éste dejó de hacer lo que parecía natural y razonable. Jesús en-

señó a sus seguidores a dar un paso más: recompensar el *mal* con bendiciones. Sin ayuda los seres humanos no pueden hacerlo, pero el don del Espíritu, que ofrece una vislumbre del carácter de Dios, lo hace posible.

John Selwyn (1844-1898), quien llegó a ser obispo de la Misión a Melanesia en el sur del Pacífico a la edad de 30 años, había sido conocido por su habilidad de boxear en sus días de estudiante en Eton y Cambridge. Un día tuvo que reprender a un isleño que tenía un ataque de mal genio. Incómodo por lo que Selwyn dijo, el isleño cerró sus puños y golpeó a Selwyn en la cara. El obispo, que todavía era bien fuerte, podría haber dejado fuera de combate al isleño, pero no tomó represalias. En cambio, se quedó mirando el rostro de su atacante con serenidad. El agresor estaba tan avergonzado de sí mismo que se escapó a la selva.

El incidente pasó sin ser muy difundido, pero años más tarde, cuando Selwyn había regresado a Inglaterra, el hombre que lo había golpeado vino al obispo que había tomado el lugar de Selwyn para confesar su fe y ser bautizado. Cuando se le preguntó qué nombre deseaba tener, respondió: "*John Selwyn*, porque él me enseñó cómo es Jesús".

Podemos aprender más de este principio de recompensar el mal o los insultos con bendiciones por la manera en que David se relacionó con el rey Saúl, que repetidamente trató de matarlo. En una ocasión, Saúl entró en una cueva para hacer sus necesidades (BJ), la misma cueva en la que David y sus hombres se habían escondido. Los hombres de David querían que él matara a Saúl, pero David les impidió herirlo. Momentos más tarde, Saúl y David tuvieron un encuentro sanador justo afuera de la cueva. David explicó sus motivos a Saúl, y Saúl se afligió y lloró al reconocer su error.

Desgraciadamente, esta reconciliación no duró mucho. Pronto Saúl y tres mil de sus hombres estaban buscando a David otra vez. Una noche, David y uno de sus líderes, Abisai, se infiltraron al ejército de Saúl que dormía y llegaron hasta donde Saúl estaba durmiendo. Pudieron haberlo matado allí mismo, pero David le dijo a Abisai: "No lo mates... Si Jehová no lo hiriere, o su día llegue para que muera, o descendiendo en batalla perezca, guárdeme Jehová de extender mi mano contra el ungido de Jehová" (1 Samuel 26:9-11).

¡Qué hermosa actitud tuvo David hacia el hombre que estaba tratando de matarlo! Cuan diferente sería la calidad de nuestras relaciones si permitiéramos que Dios tome la venganza que fuera necesaria y entretanto, así como David, siguiéramos nuestro intento de mantener la paz.

## El perdón

El perdón es otro aspecto de la naturaleza de Dios que él suministrará a sus hijos para que puedan construir relaciones. El perdón está entre las "técnicas" actualmente recomendadas en el aconsejamiento espiritual y religioso, junto con la oración, la lectura de pasajes sagrados, el canto, la adoración, el escribir un diario, etc. La psicología no siempre ha incluido el perdón como un apoyo para la curación. Sin embargo, los consejeros no religiosos así como los religiosos consideran ahora que es una herramienta legítima. Las publicaciones profesionales a menudo contienen argumentos en favor del perdón.

El perdón fortalece los sentimientos positivos, ayuda a la gente a poner aparte los problemas y las dificultades, favorece la restauración de las relaciones perdidas y ayuda a descargar la pesada carga psicológica de la hostilidad. (Sin embargo, los psicólogos seculares cuidadosamente evitan el término *pecado*, porque la psicología secular todavía excluye ese término.) Hoy se considera al perdón como una opción válida cuando un cónyuge es abandonado por otra persona, un empleado es despedido sin causa, la reputación de una persona está arruinada por los chismes o alguien es víctima de una estafa financiera. Tiene sentido. La gente se da cuenta de que mantener rencores y responder con una pelea es muy costoso en términos de salud mental y bienestar, y generalmente no se resuelve nada o no se extraen otros beneficios fuera del dudoso "quedar a mano".

Pero hay algo aún más grande que preservar la salud mental. Las Escrituras nos animan a practicar el perdón porque nos hace más semejantes a Jesús. "Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:32).

Una historia verdadera y hermosa de perdón es la de Jo Berry. Su padre, Sir Anthony Berry, un miembro del Parlamento Británico, fue muerto por una bomba de la oposición irlandesa en 1984 junto con otras cuatro personas. El hombre responsable del ataque, Patrick Magee, estuvo catorce años en prisión y fue liberado en 1999 bajo los términos del Acuerdo Viernes Santo.

Jo se encontró con Patrick en el año 2000. Hablaron durante tres horas, y luego Patrick dijo: "Nunca antes me encontré con alguien como usted, señora. No sé qué decir. Quiero escuchar su dolor". Tuvieron otras oportunidades de encontrarse y profundizar su amistad. Patrick expresó remordimiento por las vidas inocentes que se perdieron como resultado de su violencia, y Jo llegó a entender mucho mejor la vida de Patrick y cómo había terminado haciendo lo que hizo. Su amistad no sólo fue sanadora para ambos, sino que

llegaron a ser agentes de acción por la paz. Han hablado a los jóvenes en Austria, Israel, Sudáfrica y España acerca de la paz y el perdón. En octubre de 2009 dieron su testimonio en el Parlamento Británico como parte de un programa sobre el perdón.

Los últimos momentos de la vida de Jesús nos muestran el supremo ejemplo de perdón. Jesús oró: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (Lucas 23:34). Elena de White escribió: "Todo el cielo se llenó de asombro cuando Cristo ofreció su oración en medio de sus terribles sufrimientos".<sup>4</sup>

A veces uno puede pensar que el perdón es virtualmente imposible de otorgar, y en realidad ese es el caso, porque hay demasiado egoísmo en el corazón humano. Pero perdonar aun a las personas que han cometido males horribles contra nosotros es posible cuando el Espíritu Santo elimina nuestros corazones de piedra y nos da corazones de carne (Ezequiel 36:26).

## **La confesión y el apoyo en la iglesia**

Crecí como católico, y asistí a escuelas católicas, de modo que la confesión fue parte de mis años de crecimiento. Habría sido mucho más sencillo confesar a Dios que seguir la doctrina de la confesión, que está basada en una interpretación torcida de Santiago 5:16. "Confesaos vuestras ofensas unos a otros". Pero en ese tiempo el confesonario era todo lo que conocía. Al principio era un poco desagradable, pero uno se acostumbra a ello.

Luego comenzó a correr un rumor de que el sacerdote le contaba al director los pecados que confesábamos. Cuando el director oyó ese rumor se preocupó, y decidió traer a otros dos sacerdotes el día de las confesiones para garantizar el secreto del confesonario. Al principio, muchos de los alumnos fueron a los dos sacerdotes nuevos, pero esa elección pronto llegó a ser impopular, porque asignaban penitencias que consumían mucho tiempo. En pocas semanas, nuestro propio sacerdote tuvo a todos los muchachos de nuevo porque sistemáticamente asignaba sólo cinco "Ave Marías" (que literalmente consumían exactamente 45 segundos el repetirlos) como penitencia por cualquier pecado que cometíamos.

Mi comprensión de Santiago 5:16 tiene mucho mayor significado ahora. Este versículo me dice que si ofendo a mi prójimo, tengo que confesarlo a él para asegurarme el perdón y restaurar la relación. Revelar mis equivocaciones a mi prójimo da madurez a la relación. Una de las necesidades humanas más grandes es la de hablar con alguien que se interesa en nosotros. El que

---

<sup>4</sup> Elena G. de White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 708.

escucha con interés tiene el tremendo privilegio de empatizar y proveer apoyo. El intercambio de confesión y perdón alivia las cargas emocionales y establece un nivel más profundo de compromiso mutuo, lo cual hace que la relación sea más segura, más profunda y más duradera.

Sin embargo debemos recordar que no todos viven a la altura de la ética de la confidencialidad. Desgraciadamente, no es raro que la gente comparta secretos confesados con sus amigos y otros miembros de iglesia. Esto puede producir mucho dolor. Por eso necesitamos confiar sólo en las personas que han demostrado discreción incuestionable. En cualquier caso, la oración ferviente puede traer alivio al alma sin riesgo de quebrar el vínculo producido por la confidencia.

Consideremos de nuevo la Regla de Oro: "Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos" (Mateo 7:12). Este principio es una joya invalorable para las relaciones sociales. Es positivo, universal, afín a las leyes humanas, pero va más allá. Garantiza interacciones óptimas. No obstante necesitamos ayuda divina para poner en práctica este principio divino.

Se cuenta la historia de dos nativos que estaban sentados junto al fuego en una noche plácida: el jefe Teedyuscung de los delawarees y un amigo íntimo no nombrado. Por algún tiempo estaban sentados juntos, casi sin hablar, cada uno reflexionaba sobre sus propias preocupaciones. El amigo estaba pensando en los problemas interpersonales y recordó que una vez había escuchado la Regla de Oro cristiana. Se dirigió a Teedyuscung y dijo:

—Jefe, una vez escuché un principio de excelencia y gran utilidad.

Teedyuscung levantó su mano abierta, detuvo a su amigo para que no siguiera. Entonces dijo:

—No me hables de la excelencia ni alabes ese principio. Sencillamente dímelo, y yo te diré si es digno de confianza.

Así que en términos sencillos y breves, su amigo le explicó la Regla de Oro a Teedyuscung. El jefe de inmediato exclamó:

—¡Eso es imposible!

Y los dos hombres siguieron sentados en silencio por varios minutos.

Finalmente, Teedyuscung quebró el silencio otra vez y dijo: -He pensado en esa Regla de Oro, y digo que si el Gran Espíritu que creó al hombre le diera un corazón nuevo, entonces sería posible.

Si no sabes qué hacer acerca de algún problema que tienes con alguien, somételo a la sencilla prueba de la Regla de Oro: "Si yo estuviera en su lugar, ¿qué preferiría que se hiciera? ¿Qué no quisiera que se hiciera?" Luego pide a Dios fuerzas, sabiduría y conducción acerca de qué hacer.

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**  
[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)  
<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatika?hl=es>

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Cinco*

# Culpa

---

**E**n su libro *How to Stop Feeling Guilty* [Cómo dejar de sentirse culpable] el Dr. Vernon Coleman nos cuenta la historia de un joven que pasó la noche de parranda en un bar y bebió más de lo debido.<sup>1</sup> Cuando volvió a su casa en el automóvil esa noche, no estaba muy alerta. Al doblar en una esquina sintió que había golpeado algo., Pero ignoró lo que había sucedido, siguió hasta su casa y se fue a dormir.

Al día siguiente, cuando su mente estuvo más clara, recordó el golpe que había sentido la noche anterior. Miró el frente de su auto y vio que había una abolladura, y luego calculó en qué sitio de su ruta a casa era probable que hubiera tenido ese choque. Más tarde ese día leyó en el diario que la noche anterior, en el lugar que él suponía que había sentido el golpe, un vehículo había golpeado a una anciana, matándola y abandonando la escena del accidente. El joven concluyó que él había matado a esa mujer, pero, temiendo las consecuencias, eligió permanecer en silencio.

Desde ese momento la culpa lo molestó. Repasó la escena muchas veces y se sentía miserable por ello, y con el tiempo hasta tuvo alucinaciones auditivas. A menudo consideró confesar lo hecho, pero nunca lo hizo. Unos 20 años más tarde decidió que no podía soportar más la culpa y se suicidó. Dejó una nota en la que explicaba que él fue el conductor irresponsable que había matado a la mujer que habían encontrado esa noche 20 años antes.

La policía que investigó el caso consultó la historia acerca de la muerte de la anciana en los diarios. Encontraron que el periodista que escribió esa historia había cometido un error. La anciana había sido muerta en el mismo lugar donde el hombre había sentido un golpe, pero ella había muerto antes

---

<sup>1</sup> Vernon Coleman, *How to Stop Feeling Guilty* (Sheldon Press, 1987).

del accidente, de modo que, obviamente, ¡otra persona la había golpeado antes!

La culpa es la percepción llena de remordimiento de haber hecho algo moralmente equivocado. Sentir culpa es una de las experiencias más incómodas que la gente puede soportar. Además de ser altamente desagradable y a veces hasta produce incapacidad, puede causar vergüenza, tristeza, enojo, ansiedad, angustia y aun enfermedades orgánicas. Hay varios niveles de culpa: desde la culpa basada en una verdadera violación de un principio universal hasta la culpa neurótica que, aunque totalmente sin fundamento, domina la mente de alguien y le hace la vida miserable sin ningún propósito redentor.

La transgresión de la ley moral produce un sentido de culpa. Esto es algo bueno. Es el mecanismo que Dios puso para que sus criaturas perciban que el pecado siempre trae dolor a uno mismo y a otros. Esta es la culpa que un padre puede experimentar después de perder sus estribos y abusar verbalmente de su esposa e hijos. Momentos más tarde puede sentirse mal, sin apetito, incapaz de dormir, con dolores musculares y odio. Aunque algunas personas resisten esta emoción hasta que se llegan a acostumbrar a ella, otras se sienten impulsadas a arrepentirse, pedir perdón a la persona afectada y a Dios, y hacer lo que pueda para disminuir la posibilidad de que se repita. Esto es verdadera culpa redentora, y a menudo produce buenos resultados. Consideraremos varias historias bíblicas en las cuales la culpa fue el motivo principal detrás de la conducta de las personas.

## El juego del ultimátum

Aun un poco de culpa puede ser útil, como lo muestra un estudio realizado por Timothy Ketelaar de la Universidad de California, Los Angeles, y Wing Tung Au de la Universidad China de Hong Kong.<sup>2</sup> Ellos eligieron a 72 estudiantes universitarios, los agruparon en parejas y les pidieron que jugaran el *Juego del Ultimátum*. Los investigadores les dijeron a cada pareja que podían compartir 19 dólares. El Jugador Uno tenía que hacer una oferta de cómo compartir el dinero, una oferta única en un sobre cerrado. El Jugador Dos no podía alterar la oferta o plantear una contraoferta; la tenía, sencillamente, que aceptar o rechazar. Si el Jugador Dos aceptaba la oferta, el dine-

---

<sup>2</sup> Timothy Ketelaar y WingTung Au, "The Effects of Feelings of Guilt on the Behavior of Uncooperative Individuals in Repeated Social Bargaining Games: An Effect-as-Information Interpretation of the Role of Emotion in Social Interaction", *Cognition and Emotion* 17 (2003): pp. 429-453.



ro se dividía entre ellos dos. Si no, los investigadores se guardaban el dinero.

En forma característica, el Jugador Dos tendía a rechazar cada oferta baja. En otras palabras, en vez de aceptar una oferta que le daría algo de dinero – y al Jugador Uno considerablemente más– él prefería rechazar el dinero para castigar al avaro Jugador Uno que quería la mayor parte del dinero.

A veces, cuando el Jugador Dos aceptaba una oferta baja, el Jugador Uno experimentaba culpa. Ketelaar y Au encontraron esto cuando administraron una escala de culpa a los 36 Jugadores Uno en su estudio. Los investigadores repitieron el juego una semana más tarde, y encontraron que los que había sentido culpa en el primer juego, elevaron su oferta considerablemente en el segundo juego, aunque era probable que sus compañeros aceptarían sus ofertas bajas. La culpa los hizo encaminarse hacia la equidad.

Cuando nos sentimos culpables acerca de asuntos sin consecuencias o no existentes, la culpa puede ser una molestia o aun una carga psicológica. La gente que es excesivamente sensible a la culpa es la que la siente por asuntos irrelevantes. Estas personas tienen valores altos en una escala de rasgos de personalidad llamada "inclinación a la culpa". En estos casos, la culpa llega a ser una barrera en vez de un medio de mejoramiento. Un ejemplo sería el de una mujer que se siente molesta por la culpa durante varias horas porque comió una galletita cuando había tenido la intención de no comer ninguna. O el de un hombre que se siente culpable porque debido a la presión del tiempo, pasó frente a uno de sus vecinos sin detenerse a conversar por unos minutos. Las personas inclinadas a la culpa pueden ser manipuladas fácilmente. Los niños saben bien esto; pronto descubren cuál de sus padres cederá a un pedido cuando va acompañado de una rabieta.

Hay todavía más formas patológicas de la culpa en las que el mecanismo funciona mal y hace que la gente se sienta culpable por algo de lo cual no son responsables. Esto se llama culpa neurótica. No se va necesariamente con el tiempo, pero a menudo necesita la intervención de un profesional de salud mental. Ejemplos de esta clase de culpa incluyen los sobrevivientes de una calamidad que se sienten culpables porque sus amigos o familiares perdieron la vida y a ellos no les pasó nada. La familia de alguien que cometió suicidio puede sentirse responsable por la pérdida. Los niños cuyos padres se divorcian pueden experimentar sentimientos de culpa porque piensan que ellos causaron la separación. Estas formas de culpa causan mucho dolor psicológico y agitación emocional sin un propósito aparente.

Examinemos cuatro registros bíblicos en los cuales las personas experimentaron culpa: las historias de Adán y Eva, los hermanos de José, David y Pedro. Una mirada a sus vidas puede enseñarnos cómo usar bien esta emoción.

## Adán y Eva

Génesis 3 dice que inmediatamente después que Adán y Eva desobedecieron a Dios, experimentaron un grupo de emociones, incluyendo culpa, preocupación y temor. Esto produjo cambios importantes en su conducta: repentinamente se dieron cuenta de que estaban desnudos, y se escondieron de Dios tan pronto lo oyeron acercarse. Luego se produjo el siguiente diálogo interesante:

Dios: —¿Qué es lo que has hecho?

Adán: —La mujer que me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí.

Eva: —La serpiente me engañó, y comí.

Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis, habría llamado a esto la primera aparición de la "proyección": un mecanismo de defensa en el que la gente echa la culpa sobre otros por el error que ellos mismos habían cometido. De acuerdo con Freud, la gente usa la proyección para defenderse de la culpa y la ansiedad excesivas. Eso es cierto, pero cargar a una persona inocente con la responsabilidad por nuestros actos es inmoral.

Se cuenta la historia de un primer ministro chino cuya letra no era muy legible. Una vez tuvo un pensamiento hermoso que él quería poner por escrito. Tomó un pincel y escribió su máxima sobre el papel de modo que fuera immortalizado. Luego llamó a su sobrino para que lo copiara con caracteres hermosos, porque su sobrino era un excelente calígrafo. El joven comenzó a escribir la oración pero llegó a un carácter difícil de descifrar, de modo que llevó el papel a su tío para que lo descifrara. El primer ministro estudió el carácter con cuidado pero no pudo descifrar su propia letra. Entonces, mirando fijamente a su sobrino le dijo: "¿Por qué no me lo preguntaste antes, cuando la oración estaba todavía fresca en mi mente?"

Este no es el primer caso de alguien que le echa la culpa a otro. Adán trató de descargar su culpa sobre Eva. Ella no quería tomar la responsabilidad tampoco, de modo que trató de descargarla sobre la serpiente. Pero echar la culpa a otros no resuelve el problema y puede afectar seriamente las relaciones interpersonales. Además, plantea una barrera para el perdón de Dios. Es mejor aceptar plena responsabilidad por las acciones propias y buscar al

Único que es capaz de proveernos libertad de la culpa/Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús" (Romanos 8:1).

## Los hermanos de José

Cuando Jacob envió a sus hijos a comprar granos a Egipto, recordaron la venta de su hermano a los tratantes de esclavos. Hablaron acerca de eso cuando estuvieron ante José, aparentemente pensando que este "gobernador egipcio" no entendía su lenguaje. Su conversación revela que todavía llevaban su carga de culpa, y es probable que su mala acción fuese un tema recurrente de conversación a lo largo de los años. En esta ocasión se decían unos a otros: "Verdaderamente hemos pecado contra nuestro hermano, pues vimos la angustia de su alma cuando nos rogaba, y no le escuchamos; por eso ha venido sobre nosotros esta angustia" (Génesis 42:21). A esto Rubén, el hermano mayor, dijo: "¿No os hablé yo y dije: No pequéis contra el joven, y no escuchasteis? He aquí también se nos demanda su sangre" (versículo 22).

La gente con una culpa intensa y que no hace nada con respecto a ella puede experimentar varias veces el evento que le produjo la culpa. Puede volver en la forma de pensamientos o imágenes pasadas que aparecen e inundan la mente, o pueden aparecer en sueños o pesadillas. Es razonable pensar que la imagen del joven José, angustiado y pidiendo misericordia, se haya repetido muchas veces en la mente de sus hermanos. José sabía más que ninguno la raíz de la agitación emocional de sus hermanos. Así que, con una actitud noble, los invitó: "Acercaos a mí. Yo soy José, vuestro hermano, el que vendisteis para Egipto. Ahora, pues, no os entristezcáis, ni os pese de haberme vendido acá; porque para preservación de vida me envió Dios delante de vosotros" (Génesis 45:4, 5).

Dios hizo provisión para liberar a estos hombres de la carga de la culpa. Después de más de 20 años de remordimiento, el momento y las condiciones apropiadas los liberaron de esa carga que los esclavizaba. José les perdonó, sin condiciones, y los animó a no enojarse más consigo mismos.

La culpa puede ser bastante útil en cosas pequeñas también. Un estudio realizado en la Universidad de Helsinki, Finlandia, mostró que las conductas reparadoras y conciliadoras se informaron más cuando los sujetos estaban experimentando culpa que cuando experimentaban vergüenza.<sup>3</sup> El investigador Silfver eligió a 97 estudiantes universitarios y les pidió que proveye-

---

<sup>3</sup> Mia Silfver, "Coping With Guilt and Shame: A Narrative Approach", *Journal of Moral Education* 36 (2007); pp. 169-183.

ran de una a tres narraciones basadas en las siguientes preguntas: a) ¿Cuál era la situación en la que sintieron culpa, vergüenza, o ambas? ¿Qué pensaron, sintieron e hicieron en esa situación? b) ¿Qué clase de pensamientos o conductas usaron para aliviar la culpa o la vergüenza? c) ¿Tuvieron éxito en aliviar esas emociones, o continuaron sufriendo de culpa o vergüenza? Cuando los datos se analizaron por su contenido, y se clasificaron las respuestas por su significado emocional, surgieron los siguientes resultados:

- La mayoría de los informes (62%) describió relaciones interpersonales como la fuente de la culpa o la vergüenza. Por ejemplo, el sujeto no había sido un buen amigo, padre, cónyuge o pariente. Otros se sintieron culpables por no haber ayudado a alguien en necesidad (por ejemplo, un ebrio o un pobre).
- El 14% de las respuestas mostró culpa o vergüenza por violar normas personales y/o sociales (copiarse en una prueba, hurtar algo en un supermercado, tener sexo ilícito, etc.).
- El 13% de las narraciones informó culpa o vergüenza asociadas con deberes individuales (por ejemplo: sentirse culpable o avergonzado por no mantener la casa limpia y ordenada, no pasar suficiente tiempo trabajando o estudiando, comer demasiado, etc.).
- El 11% de los registros involucró culpa o vergüenza conectados con ser una víctima (por ejemplo: ser molestado, acosado o abusado).

La culpa fue motivadora de que los sujetos iniciaran y siguieran con conductas reparadoras: evitar la conducta que había producido la culpa, reconciliarse, etc. Los investigadores también encontraron que era más probable que quienes fueron víctimas experimentaran recuerdos repetidos que quienes habían violado las normas. Esto tiene sentido porque las víctimas no tienen que hacer reparaciones y su culpa es generalmente infundada. Estos casos tienden a requerir la intervención de profesionales.

## La fuerza debilitada de David

David es muy creativo para expresar las consecuencias de la culpa así como en mostrar la forma de escapar de ella. "Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día. [...] Mi fuerza se fue debilitando como al calor del verano" (Salmo 32:4, 5, NVL) Al referirse a los resultados de la culpa, el Salmo 38 usa expresiones como *apesadumbrado, carga pesada de llevar, enlutado todo el día, espaldas contracturadas, debilitado, molido en gran manera, angustia de corazón,*

*corazón conmocionado, problemas oculares y rechazo social.* El lenguaje describe no sólo la angustia que produce el pecado, sino también la debilidad física y el dolor que produce. La culpa afecta al cuerpo así como al alma: estados de la mente producidos por la agitación emocional, tales como la culpa continua, pueden causar una variedad de reacciones psicosomáticas.

Un equipo de investigadores dirigidos por Nicholas Hall hizo importantes descubrimientos en el campo de la psiconeuroinmunología. Encontraron conexiones íntimas mente-cuerpo en las siguientes enfermedades: SIDA, cáncer de mama, síndrome de fatiga crónica, el resfrío común, melanoma, esclerosis múltiple y tuberculosis.<sup>4</sup> Los psicoterapeutas saben que darles una oportunidad a los clientes de expresar sus sentimientos a un oyente que empatice los pone en el sendero de la curación. En el Salmo 32 David dice que su Dios es la Persona más comprensiva y con el poder de otorgar un perdón completo. Dice que el alivio viene tan pronto como se hace la confesión: "Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; y tú perdonaste la maldad de mi pecado" (Salmo 32:5).

Un ejemplo histórico de la carga que produce la culpa es la experiencia de Carlos IX, rey de Francia, quien ordenó la masacre de los hugonotes (protestantes franceses) la noche de San Bartolomé, el 24 de agosto de 1572. Varios miles de protestantes -hombres, mujeres y niños- fueron muertos en París y las provincias. Después, el rey se quejó a su médico: "No sé qué me enferma, todo mi cuerpo parece estar con fiebre. No veo nada más que espantosos rostros cubiertos de sangre. De noche me despierto con un concierto de gritos, quejidos, lamentos y voces furiosas que amenazan y blasfeman como las que oímos en la noche de la masacre".<sup>5</sup>

## **El amargo llanto de Pedro**

Dios enfáticamente desaprueba que sus hijos hagan declaraciones formales de compromiso o de un regalo y luego echarse atrás. La impulsividad de Pedro lo llevó a afirmar su fidelidad a su Maestro a toda costa. Primero, en contraste con los demás discípulos él dijo: "Aunque todos se escandalicen de ti, yo nunca me escandalizaré" (Mateo 26:33). Luego contradijo a Jesús, quien le había dicho que lo negaría tres veces. "No", declaró Pedro, "aunque

---

<sup>4</sup> Nicholas Hall *et al*, "Mind-Body Interactions and Disease and Psychoneuroimmunological Aspects of Health and Disease", *Proceedings of a Conference on Stress, Immunity and Health Sponsored by the National Institutes of Health* (Health Dateline Press, 1996).

<sup>5</sup> Paul Lee Tan, *Encyclopedia of 15,000 Illustrations*. Edición digital, entrada 1733.

me sea necesario morir contigo, no te negaré" (versículo 35). Pero horas más tarde negó a Jesús; no lo hizo porque fuera obligado por soldados poderosos o personas en autoridad, sino porque dos niñas y un siervo del sumo sacerdote le preguntaron si no era uno de los discípulos de Jesús. Repetidamente dijo que él no conocía a Jesús, y finalmente les dijo *con juramentos*: "No conozco al hombre". El gallo cantó enseguida después que Pedro dijo eso, e instantáneamente recordó la afirmación de Jesús de que lo negaría tres veces. Y cuando Pedro reconoció lo que había hecho, lloró amargamente.

En la década de 1870, Elena de White aconsejó a un hombre que había estado involucrado con el espiritismo y pasaba por una prueba severa. Le explicó que necesitaba sufrir por un tiempo para que pudiera servir a otros adecuadamente. Ella comentó que al negar al Salvador, Pedro pasó por una experiencia muy amarga, pero que esos momentos dolorosos fueron vitales para su transformación y preparación para su ministerio futuro. Ella escribió:

"El [Pedro] después se arrepintió y se volvió a convertir. Tuvo una verdadera contrición del alma y se entregó de nuevo a su Salvador. Cegado por las lágrimas va a la soledad del Huerto del Getsemaní y se postra allí donde había visto postrado a su Salvador, cuando sudor como sangre había salido de sus poros por su gran agonía. Pedro recuerda con remordimiento que él se había quedado dormido cuando Jesús oraba durante esas horas terribles. Su orgulloso corazón se quiebra, y las lágrimas penitenciales humedecen el suelo tan recientemente manchado por el sudor sangriento del amado Hijo de Dios. Dejó el huerto como un hombre convertido".<sup>6</sup>

La primera mitad del libro de Hechos proporciona clara evidencia de la transformación de Pedro. Su predicación, su liderazgo y su curación fueron extraordinarios, llevando a la salvación a muchas personas y a la fundación de la iglesia como el cuerpo de Cristo. Su muerte, anticipada por Jesús (ver Juan 21:18), la contó como un honor, porque murió de la misma manera que su Maestro.

## Solución del problema de la culpa

En Romanos 7 Pablo expresó su lucha con el pecado y la ley de muchas maneras. Luego, en el versículo siguiente, hizo una afirmación categórica que ofrece gran esperanza para la humanidad: "Ahora, pues, ninguna condenación para los que están en Cristo Jesús" (Romanos 8:1).

---

<sup>6</sup> Elena de White, *Testimonios para la iglesia* (EE.UU./México: APIA/GEMA, 2008), tomo 3, pág. 457.

La solución de la culpa que surge por ofender a Dios o a otro ser humano puede venir sólo de Jesús. Su gracia nos permite arrepentimos e ir a nuestro hermano pidiendo reconciliación (San. 5:16). Su sacrificio nos otorga el perdón de Dios (1 Juan 1:9). Con la excepción de la culpa patológica mencionada más arriba, cualquier persona que está bajo la carga de culpa debe arrepentirse y confesar su mal al prójimo ofendido para obtener el perdón. Esto debe hacerse antes que el pecador haga cualquier intento de reconciliarse con Dios (Mateo 5:23, 24). Luego, la persona debe confesarlo a Dios. Como resultado, ocurre el perdón completo.

Si la culpa te aplasta de cualquier manera, examina el origen del problema y ve si hay alguna otra persona involucrada. Si es así, acepta tu responsabilidad y arrepíentete, haciendo un esfuerzo decidido de obtener el perdón y la reconciliación, y luego ve directamente a Dios para obtener el perdón que él promete. Recuerda, él quiere perdonar. No siente placer en la muerte de nadie. Quiere que te arrepientas y vivas (Ezequiel 18:32).

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Seis*

---

## Pensamientos

---

**A** la edad de 30 años, Joel <sup>1</sup> era un profesional de éxito con una posición estable y gratificante en una firma de programas de computación. También era un cristiano activo que ayudaba a su iglesia en diversos cargos, especialmente con su pericia en computación. Había mantenido una buena amistad con una señorita de la iglesia, que podría haber terminado en casamiento, pero ella decidió que él no era de su tipo y abandonó esa relación. Esto dejó a Joel muy perturbado e inseguro, hasta el punto en que no estaba dispuesto a intentar otro noviazgo.

El problema de Joel se complicó por la lujuria. Él había adquirido el hábito de fantasear sexualmente acerca de las mujeres que veía en el trabajo y en otras partes. Después que tenía una conversación rutinaria con una mujer que le gustaba, casi siempre seguía con encuentros sexuales imaginarios y a veces terminaba masturbándose.

Joel se sentía muy incómodo con todo esto. Como cristiano sentía que lo que experimentaba no era el plan de Dios para las relaciones y la sexualidad, y no le gustaba eso. Oraba acerca de este problema de tanto en tanto, pero el problema continuaba. Pensó en buscar consejo, pero decidió que el tema era demasiado embarazoso para hablar de él. Finalmente, sin embargo, decidió hablar con su ex compañero de habitación en la universidad, quien había completado un programa de posgrado en aconsejamiento. No quería un aconsejamiento formal; sólo quería compartir su carga con alguien discreto y tal vez obtener algunas ideas de cómo resolver su problema.

Aunque al principio Joel encontró dificultades para hablar de su preocupación, finalmente le dijo todo a su amigo. Tuvieron una conversación de dos

---

<sup>1</sup> Un seudónimo.



horas en las cuales Joel habló la mayor parte del tiempo y explicó todos los detalles de su problema. También se sorprendió que su anterior compañero de cuarto no lo mirase con extrañeza o juzgase su conducta descarriada, sino que en cambio mostrase disposición a ayudarlo como un amigo querido. La conversación le dio a Joel un gran sentido de alivio.

Los dos hombres se reunieron cinco o seis veces en el transcurso de dos meses, y Joel estaba feliz con los resultados. Estaba muy entusiasmado acerca del enfoque que había seguido su amigo, el cual incluía atraer el poder del Espíritu Santo al proceso. Para él, uno de los inconvenientes del aconsejamiento secular era que el terapeuta probablemente trataría de convencerlo de que no había razón para sentirse culpable acerca de su conducta porque, supuestamente, no hería a nadie. Su amigo, siendo un hombre de fe, había incluido la espiritualidad en la psicoterapia, y ellos siempre oraban durante sus reuniones.

¿Qué aprendió Joel en las sesiones con su anterior compañero de pieza? Aprendió que el esquema de pensamiento que había albergado antes, durante y después de sus conductas era de la mayor importancia. También llegó a comprender que cuanto más frecuentemente recorría esos esquemas, tanto más profundamente arraigados se volvían sus hábitos. Por tanto, tenía que estar continuamente alerta acerca de sus pensamientos, sentimientos y emociones.

Una de las tareas que le dio su amigo fue el de guardar un registro de los sentimientos y emociones más importantes que experimentaba cada día, así como los eventos y los pensamientos que los rodeaban. Luego él y su terapeuta trataban de encontrar el significado de sus emociones y pensamientos y su conexión con el problema. Joel aprendió que para dejar de pensar en forma lujuriosa tenía que identificar el estímulo —las circunstancias, las personas, los pensamientos, etc. — que los iniciaba. Entonces podía evitar o rechazar esos estímulos.

## **Problemas subyacentes**

Joel también aprendió acerca de sus problemas subyacentes. Los pensamientos lujuriosos y la masturbación eran manifestaciones superficiales de problemas más profundos. Por ejemplo, él tenía dificultad en tratar con amigas femeninas de manera natural y relajada. También se percató de que tenía inseguridades que le impedían relacionarse con toda la gente en forma natural. El problema central era que tenía mucho temor de ser rechazado por las mujeres, quizá por causa del rechazo de su amiga anterior. También

pensó que aburría a la gente, y se repetía continuamente: "Qué aburrido que soy". Todos esos problemas requerían atención y acción, así que aprendió algunas estrategias que su amigo llamaba "autoinstrucción". Tenía que abandonar los pensamientos negativos e irreales y creencias acerca de sí mismo y remplazados por otros que él y su amigo concordaron que eran satisfactorios. Su amigo terapeuta también le dio la tarea de sostener conversaciones positivas con amigas femeninas de una manera natural, sin que luego tuviera fantasías sexuales con ellas. Hasta repasó algunos de esos encuentros con su amigo para ganar confianza y habilidad.

Finalmente aprendió algo por lo cual estaría agradecido siempre: a depender de Dios por medio de la oración frecuente y consistente. Joel tenía un reloj que señalaba auditivamente la hora. Cuando marcaba la hora, se detenía y ofrecía una breve oración agradeciendo a Dios por bendiciones específicas, grandes y pequeñas, y pedía fuerza para ganar la batalla. El sonido a cada hora de su reloj lo encontraba en muchos diferentes lugares y situaciones, pero siempre oraba. Comenzó a orar también por otros: por su familia, sus amigos, compañeros de trabajo, por las mujeres por las que había tenido pensamientos lujuriosos, y aun por los extraños en su vida. Aunque inicialmente esto era una tarea que se le había dado como deber, siguió esta práctica aun después del tratamiento.

Muchas de las rutinas que Joel siguió son parte de una forma de psicoterapia ampliamente usada conocida como "terapia cognitiva-conductual" (TCC). La teoría básica detrás de las técnicas de la TCC es que la gente está emocionalmente perturbada no sólo por eventos y circunstancias, sino por la forma como procesa sus pensamientos. El enfoque tiene dos componentes básicos: pensamiento (cognitivo) y actuación (conductual). Joel necesitaba cambiar tanto su pensamiento como su conducta. El punto es que una vez que él cambió su pensamiento, encontró que era casi natural cambiar lo que hacía.

Los que practican la TCC creen que una visión positiva y razonable puede producir tanto un mejor humor como mejores resultados en toda suerte de áreas: personal, interpersonal, logros y más. También creen que si el pensamiento de la gente es exagerado, sin esperanza, no útil, con prejuicios y distorsionado, quizá lleguen a ser disfuncionales. Es decir, las personas que aplican pensamientos defectuosos a sí mismos, a otros, a los eventos actuales, al pasado y al futuro, llegarán a estar airados, preocupados, hostiles y deprimidos.

La conexión pensamiento-acción y la posibilidad del control personal se aplican a situaciones múltiples: trabajo, familia, amistades, eventos estre-

santes, etc., todas áreas muy importantes de salud mental. Además, nuestra vida espiritual es notablemente afectada por la forma en que pensamos. La Biblia nos enseña acerca de la conexión entre pensamientos y acciones, ambos buenos y malos. También nos recuerda nuestra responsabilidad de controlar nuestros pensamientos y someterlos a la obediencia a Cristo (2 Corintios 10:5). En el resto de este capítulo extraeremos algunas lecciones de amonestaciones bíblicas e historias que nos harán más sensibles a la importancia que tienen nuestros pensamientos y nos ayudarán a encontrar apoyo divino para hacer los cambios necesarios.

## Como una persona piensa...

En el libro devocional *Reflejemos a Jesús*, compilado de los escritos de Elena de White y publicado en 1985, se incluye un trozo titulado "Usted es lo que piensa".<sup>2</sup> Es un comentario sobre 2 Corintios 10:5 (originalmente impreso en *Signs of the Times* [Señales de los Tiempos] el 23 de agosto de 1905) se incluyen algunas declaraciones poderosas sobre cuán importante es nuestro pensamiento en la batalla por el alma. Aquí hay algunas de sus declaraciones:

- "Más precioso que el oro de Ofir es el poder del pensamiento recto. Necesitamos asignar un alto valor al recto control de nuestros pensamientos; pues tal control nos prepara para trabajar por el Maestro. Para nuestra paz y felicidad es necesario que en esta vida nuestros pensamientos se centren en Cristo. Como el hombre piensa, así es él...
- "Cada pensamiento impuro contamina el alma, deteriora el sentido moral y tiende a destruir las impresiones del Espíritu Santo. Nubla la visión espiritual para que el hombre no pueda ver a Dios...
- "El poder convertidor de Dios cambia el corazón, refina y purifica los pensamientos. A menos que se hagan esfuerzos decididos para mantener los pensamientos centrados en Cristo, la gracia no se puede revelar en la vida. La mente debe entablar una batalla espiritual...
- "Necesitamos un sentido constante del poder ennoblecedor de los pensamientos puros y de la influencia perjudicial de los pensamientos malos. Concentremos nuestros pensamientos en cosas santas. Sean ellos puros y verdaderos, pues nuestra única seguridad para el alma está en el pensamiento correcto. Hemos de usar todo medio que Dios ha puesto a nuestro alcance para el gobierno y el cultivo de nuestros

---

<sup>2</sup> Elena G. de White, *Reflejemos a Jesús*, p. 300.

pensamientos. Hemos de traer nuestra mente a la armonía con la mente de Cristo. Su verdad nos santificará –cuerpo, alma y espíritu– y seremos capaces de elevarnos por sobre la tentación".

El pensamiento determina la conducta: tanto los actos buenos como los malos proceden del corazón [mente] antes que de afuera.

Marcos 7 cuenta una historia en la que Jesús enfatiza la secuencia: primero la mente, después la acción. Jesús notó que los fariseos y algunos maestros de la ley estaban muy preocupados acerca del lavado ceremonial de las manos. Estaban criticando a los discípulos porque a menudo olvidaban estos ritos y, en consecuencia, comían sus alimentos con manos ceremonialmente impuras. Jesús los confrontó con una perspectiva válida. Los reprendió por quebrantar algunas veces los Diez Mandamientos mientras se aferraban a la tradición de los ancianos. Por ejemplo, para guardar dinero y propiedades para sí mismos, estos líderes religiosos declaraban que era "Corban". Esta era una manera "legal" de hacerlos técnicamente incapaces de compartir su riqueza con sus padres, no importa cuán necesitados estuvieran. Sin embargo, estaban quebrantando el quinto mandamiento.

Jesús repetidamente explicó que nada que entra a la gente desde afuera –por ejemplo, por no lavarse ceremonialmente las manos– los hacía moralmente impuros. Más bien, él dijo: "Porque de dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios, los hurtos, las avaricias, las maldades, el engaño, la lascivia, la envidia, la maledicencia, la soberbia, la insensatez. Todas estas maldades de dentro salen, y contaminan al hombre" (Marcos 7:21-23). Con esto Jesús reveló que todos seremos responsables por los actos que salen de adentro, y que no podemos sencillamente culpar al ambiente, las circunstancias o las experiencias pasadas.

En una ocasión diferente Jesús reforzó la misma idea usando la conexión con un árbol frutal como ilustración. "No se cosechan higos de los espinos, ni de las zarzas se vendimian uvas. El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca" (Lucas 6:44, 45).

Mientras aconsejaba a una pareja en el Lejano Oriente, tuve la oportunidad de compartir con ellos algunas de mis estrategias así como aprender de ellos. El esposo tenía un problema de control de la ira. Pequeños estímulos lo hacían levantar la voz como un loco y, a veces, hasta había sacudido físicamente a su esposa y niños en forma violenta. Este hombre se daba cuenta

de la trivialidad de las provocaciones y quería corregir esa conducta terrible, no cristiana y bárbara. Había orado por este asunto, pero después de un tiempo regresaba a su mala conducta. Ahora quería ayuda, y su esposa había venido para apoyarlo.

Le expliqué a esta pareja que dependemos totalmente de Dios, pero que también necesitamos usar cualquier recurso disponible para hacer nuestra parte, y que entonces Dios haría el resto. Analizamos cuán importante era mantener el genio manejable y cortar la ira mucho antes de que estallara. Este hombre necesitaba identificar las causas de su enojo y actuar sobre ellas. Pero también necesitaba detectar esas señales –"indicadores prodrómicos"– que advierten de que pronto estallaría.

Bueno, este hombre había tenido dificultad en identificar esas cosas, pero aparentemente su esposa no las tuvo. Ella podía decir cuando se acumulaba su enojo y sabía que pronto perdería el control. En la siguiente sesión me hablaron de su descubrimiento, que ya habían probado y así sabían que funcionaba. Este era el punto: cada vez que la esposa de este hombre sentía que su enojo se estaba acumulando, ella lo miraba directamente a los ojos y, con un tono sereno, decía: "¡Cien pesos!" Ellos habían concordado que esta expresión sin sentido sería la señal para que él retrocediera, interrumpiera el proceso y recuperara el control.

En el marco cristiano, esto es sólo un cuidado primario, pero es un paso en la dirección correcta. La solución definitiva viene con una vida que está bajo el control del Espíritu Santo. "Los que viven conforme al Espíritu fijan la mente en los deseos del Espíritu. La mentalidad pecaminosa es muerte, mientras que la mentalidad que proviene del Espíritu es vida y paz" (Romanos 8:5, 6, NVI).

## **Pensamientos perturbadores**

La gente puede decir cuándo nuestros pensamientos se vuelven ansiosos. "*La cara es el espejo del alma*", es un proverbio español muy conocido y usado. Daniel 4 relata el sueño de Nabucodonosor de un gran árbol, visible desde los confines de la Tierra, que es cortado, y sus ramas, hojas y frutos son dispersados de modo que sólo quedan el tocón o cepa y sus raíces. Este sueño también describe el corazón de un hombre que se cambió en el corazón de una bestia, haciéndolo portarse como un animal. Cuando el profeta Daniel oyó el informe, "quedó atónito casi una hora, y sus pensamientos lo turbaban" (Daniel 4:19). Su rostro debe haber revelado sus sentimientos muy claramente, porque el rey –que también estaba muy asustado– dejó

de pensar en sí mismo por un momento, se concentró en Daniel y lo animó a no estar alarmado.

Pensamientos angustiosos, a menos que sean temporarios y resueltos pronto como eran los de Daniel, pueden conducir a una conducta mal adaptada. Por eso el enfoque cognitivo-conductual dice que es muy importante evitar la clase equivocada de pensamiento. Pero también necesitamos reconocer algo que el enfoque cognitivo-conductual no enfatiza: el hecho de que la conducta y las circunstancias externas, a su vez, pueden causar la clase equivocada de pensamientos. Por esto un enfoque cristiano para evitar el mal debería incluir tanto lo interno como lo externo.

Christopher Barlett y Christopher Rodeheffer, de la Universidad de Iowa y de la Universidad del Estado de Kansas respectivamente, estudiaron los efectos de los juegos de computadora sobre los pensamientos y sentimientos agresivos.<sup>3</sup> Los sujetos fueron 74 estudiantes universitarios (39 varones y 36 mujeres) que fueron asignados al azar para jugar uno de tres juegos: *Conflict Desert Storm* [Conflicto Tormenta del Desierto] (violento y realista), *Star Wars Battlefront 2* [Frente de Batalla de Guerra de las Galaxias 2] (violento pero no realista) y *Hard Hitter Tennis* [Tenis de un Pegador Fuerte] (no violento). Quienes jugaron el juego violento y realista demostraron niveles más altos de pensamientos agresivos, sentimientos agresivos y latidos acelerados del corazón durante las cuatro veces en que fueron evaluados. Los que jugaron el juego violento pero no realista estuvieron un poco más bajos en agresividad. Y los jugadores del juego no violento fueron los más bajos. Era claro, en estos casos, que la conducta causó los pensamientos, y no al revés.

Un estudio en gran escala llevado a cabo por Ayman Fanous y sus asociados del Instituto de Genética Psiquiátrica y Conductual de la Universidad del Commonwealth de Virginia apuntaron a descubrir las variables que afectan las ideas suicidas, pensamientos de muerte y daño propio.<sup>4</sup> Los sujetos fueron mujeres mellizas del Registro de Mellizos de Virginia. Tenían un promedio de 29 años de edad al comienzo del estudio y 36 al final de él. Inicialmente fueron entrevistadas 2.164 mujeres (1.082 pares de mellizas), y les hicieron otras tres entrevistas separadas por un año cada una. Aun con la pérdida de participantes (1.942 mujeres completaron todas las entrevistas), los resultados mostraron que las ideas suicidas y los pensamientos de daño

---

<sup>3</sup> Christopher P. Barlett y Christopher Rodeheffer, "Effect of Realism on Extended Violent and Nonviolent Video Game Play on Aggressive Thoughts, Feelings, and Psychological Arousal", *Aggressive Behavior* 35 (2009); pp. 213-224.

<sup>4</sup> Ayman H. Fanous et al, "The Prediction of Thoughts of Death and Self-Harm in a Population-based Sample of Female Twins", *Psychological Medicine* 34 (2004); pp. 301-312.

propio no salían enteramente desde adentro. Ciertas variables externas también fueron capaces de predecir esos pensamientos. Esas variables incluían el abuso sexual en la niñez, la pérdida del trabajo, el mal uso de la cocaína, niveles bajos de educación, una religiosidad baja, poco altruismo, pérdida de un ser querido, asalto y problemas financieros.

Este estudio reveló que ciertos procesos de pensamiento -suicidas en este caso- son claramente afectados por las circunstancias y factores externos. En consecuencia, sería razonable creer que las condiciones y conductas favorables producirían pensamientos favorables. ¿Cuáles son esas conductas? El libro *Cómo tener una mente sana*<sup>5</sup> sugiere un estilo de vida guiado por principios y valores universales tales como la honestidad, la justicia, la responsabilidad, el respeto a los demás, la integridad y la veracidad. Estos apoyan un estilo de pensamiento saludable.

## Pensamientos saludables

De acuerdo con la declaración del mismo apóstol Pedro, él escribió ambas cartas a la iglesia cristiana para estimular "vuestro limpio entendimiento". La *Nueva versión internacional* (NVT) dice: "...refrescarles la memoria para que, con una mente íntegra, recuerden". El énfasis está puesto sobre alguna clase de tarea cognoscitiva, incluyendo tal vez pensar, comprender, razonar, comparar y contrastar, memorizar, observar la relación causa-efecto, aplicar principios a la práctica: un mensaje completo de los profetas y del evangelio de Jesucristo (versículo 2). Pedro estaba apelando a todos sus lectores a aferrarse a las Escrituras como el camino seguro para mantener una visión mental segura.

John Selden (1584-1654) fue una de las personas más eruditas que vivieron alguna vez. Se calcula que su biblioteca debe haber contenido unos ocho mil volúmenes, un número enorme para su tiempo. El arzobispo Usher estaba del lado de Selden cuando estaba en su lecho de muerte, y lo oyó decir: "He revisado la mayor parte del conocimiento que está entre los hijos de los hombres, y mi estudio está lleno de libros y manuscritos de diversos temas. Pero actualmente no puedo recordar ningún pasaje de todos mis libros y papeles sobre los cuales puedo descansar mi alma, salvo éste de las Sagradas Escrituras". Entonces recitó Tito 2:11 al 14, un pasaje acerca de la bienaventurada esperanza y la gloriosa aparición de Jesucristo.

Podemos decir lo mismo de 2 Pedro 3. Por lo que sabemos, los 18 versículos que componen este capítulo son las últimas palabras que Pedro escribie-

---

<sup>5</sup> Julián Melgosa, *Cómo tener una mente sana* (Madrid: Safeliz, 2007), p. 17.

ra antes de su muerte. ¿Cuál fue el tema de su mensaje? La segunda venida de Jesús, la bienaventurada esperanza de todos los cristianos. Pedro animó a los creyentes a concentrar sus mentes en el evento final a pesar de los bur-ladores, maestros equivocados y cruel persecución. (Necesitamos recordar que las cartas de Pedro fueron escritas por los años 60 a 70 d. C., en medio del peor gobierno de Nerón.) Pedro transmitió la certeza de que la esperanza en el retorno de Jesús ofrecería paz y significado en medio de la tribulación.

¿Qué hemos de hacer para cultivar un pensamiento saludable? En las pala-bras del apóstol Pablo, la respuesta es permitir que "la paz de Dios gobierne en vuestros corazones" (Colosenses 3:15). En realidad, los 17 primeros versículos de Colosenses 3 pueden ser considerados un conjunto de princi-pios útiles que mantienen un equilibrio perfecto entre mente/corazón y práctica. Nota las expresiones que usó Pablo: "poned la mira", "dejad... ira, enojo, malicia" (todos estados emocionales), "vestíos... de misericordia", "perdonándoos", "vestíos de amor", "la paz de Dios gobierne en vuestros corazones", "sed agradecidos" y "La palabra de Cristo more... en vosotros".

Aquí hay algunos principios de vida santa que podemos extraer de Colosen-ses 3:1 al 17:

- Cristo está por sobre todas las cosas terrenales.
- Cristo es la fuente de la vida.
- Hay una clara distinción entre el viejo yo y el nuevo yo.
- En Cristo no hay distinciones personales de ninguna clase.
- El amor fraternal es el principio gobernante entre el pueblo de Dios.
- Cristo es el único capaz de traer paz a vuestras mentes.
- Los cristianos deben ser agradecidos a Dios.

Mi familia y yo estábamos visitando una iglesia donde no conocíamos a na-die, y nos invitaron al almuerzo a la canasta después del sermón. La mayor-ía de los participantes eran adultos, y pronto nuestro hijo de 14 años se nos acercó con palabras que siempre decía con un tono especial: "¡Esto es abu-rrido!" Mi esposa reaccionó pronto: "El aburrimiento es un estado de la mente. ¡Elige NO estar aburrido!" Nuestro hijo puso una cara de perpleji-dad, pero la recomendación de su madre debe de haberle dado material para pensar, porque no se quejó durante el resto de la comida y lo vimos conver-sando con unas pocas personas a su alrededor. Sí, podemos elegir aquello en que pensaremos. En realidad, podemos someter nuestros pensamientos a Jesucristo para obtener paz mental.



Si encuentras que tus pensamientos te perturban, o que resultan en conductas indeseables, llévalos a Jesús. Podrás descubrir que llegan a ser verdaderos, nobles, justos, puros, amables, admirables, excelentes, dignos de alabanza (Filipenses 4:8).

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**  
[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)  
<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatika?hl=es>

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Siete*

## Depresión

---

Sharon <sup>1</sup> tenía 75 años cuando murió su esposo. Después de su muerte, ella desarrolló síntomas similares a los que había experimentado medio siglo antes, cuando dio a luz a su hija y sufrió depresión posparto. Además de una profunda tristeza, ella se quejó de no tener energía ni apetito y de no ser capaz de obtener una buena noche de sueño. Comenzó a sentir que ya no podía manejar las tareas de antes, y el pensamiento de añadir a su carga los asuntos por los que su marido había sido responsable –ir al Banco, los seguros, el mantenimiento de su automóvil– la abrumaban. Además, aunque su religión siempre había sido importante para ella, ya no quería orar.

Sharon sabía que necesitaba medicación para aliviar el terrible dolor de la depresión que experimentaba, y no tenía objeciones a ponerse bajo el cuidado de un médico para conseguirla. Pero también sabía que las drogas psiquiátricas no eran la respuesta total a su problema y que también necesitaba asesoramiento. El médico al que vio le ayudó con la clase correcta de medicamento, y le recomendó una buena consejera que había trabajado mucho con personas mayores.

Esta consejera, una mujer de mediana edad, era tan cálida y simpática que Sharon pronto gustó de sus entrevistas semanales.

Allí podía hablar acerca de su pasado y de su vida actual, y de todos los sentimientos y emociones que experimentaba. La terapeuta era una buena oyente y sabía cómo hacer preguntas que animaban a Sharon a hablar más.

Sólo hablar con la seguridad de que la persona que la escuchaba estaba interesada en ella y que su conversación era estrictamente confidencial ayudó a Sharon a comenzar a sentirse mejor. Su confianza propia creció, y sintió el

---

<sup>1</sup> Un seudónimo

deseo de aprender nuevas tareas que su viudez demandaba. Una vez más encontró gozo en salir, relacionarse con gente y en comer, y se recuperó de su insomnio. La consejera también envió una voluntaria para ayudarle a comprender los papeles que solía atender su esposo, y la siguió visitando regularmente para asegurarse de que dominaba las cosas. Y tan pronto como Sharon se sintió un poco mejor, volvió a orar y a leer la Biblia, lo que le ayudó muchísimo.

La cantidad de personas que experimentan depresión ha estado creciendo dramáticamente desde la Segunda Guerra Mundial. La depresión es ahora el desorden mental más común. La Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) estima que para el año 2020 llegará a ser la segunda enfermedad global más común (después de las enfermedades del corazón), y que afectará a 121 millones de personas en el mundo entero. Sólo en Estados Unidos afecta a entre el 10 y el 25% de las mujeres, y entre el 5 y el 12% de los hombres.<sup>2</sup> Este problema afecta a gente de todas las edades, clases sociales, razas y trasfondos, así como a miles de miembros de las familias y amigos que viven cerca de las personas afectadas.

Los síntomas de depresiones grandes incluyen: humor depresivo, ausencia de interés en las cosas favoritas o placer en ellas, falta de energía y de apetito, perturbaciones del sueño, retardos psicomotores, sentimientos de baja estima o culpa, limitaciones cognitivas, y pensamientos o conductas suicidas (de un 10 a un 15% de las personas con depresiones grandes logró quitarse la vida). Un diagnóstico firme puede hacerse sólo cuando alguien experimenta cinco o más de esos síntomas persistentemente durante más de dos semanas. Sólo tres o cuatro de los síntomas pueden hacer que la persona se sienta miserable sin estar oficialmente deprimida.

## La religión y la depresión

Muchos psicoterapeutas seculares solían acusar a la religión como la causa de la depresión. Alegaban que los creyentes inclinados a la culpa sufrían de la depresión porque la religión les imponía reglas que las personas no podían guardar, y porque la religión minimiza la bondad interior de la gente y arruina totalmente su estima propia. Esta perspectiva ha cambiado considerablemente. En las dos últimas décadas han llegado a estar disponibles una gran cantidad de investigaciones sobre los efectos positivos de la religión

---

<sup>2</sup> Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (*American Psychiatric Association*, 1994). Estas estimaciones se refieren sólo a los casos que han resultado en un diagnóstico definido de gran depresión.

sobre la salud física y mental (incluida la depresión), por lo que ahora están aceptablemente establecidos los beneficios de la religión.<sup>3</sup>

Por ejemplo, un número reciente de *Geriatrics*, una revista para médicos, gerontólogos y enfermeras geriátricas, contenía un artículo titulado "Incorporating Religion and Spirituality to Improve Care for Anxiety and Depression in Older Adults" [Incorporación de la religión y la espiritualidad para mejorar el cuidado por ansiedad y depresión en adultos mayores].<sup>4</sup> Los autores analizaban evidencias que muestran los beneficios de realizar actividades religioso/espirituales con pacientes mayores, y sugerían maneras específicas para integrar la religión/espiritualidad en el tratamiento prescrito. Entre ellas, el promover pensamientos de gratitud, el estimular el perdón, el pedir a los pacientes que abandonen agravios y enojos, el invitarlos a reanudar la asistencia religiosa si la depresión los había hecho interrumpir tales prácticas, etc. La revista inclusive publicaba un aviso que invitaba a los médicos a asistir a un curso de educación continua sobre oración y espiritualidad ofrecido por el Colegio Norteamericano de Médicos.

Aunque la religión es útil para prevenir la depresión y otros problemas, puede hacerlo sólo bajo ciertas circunstancias. Cuando vivía en Inglaterra escuché de una investigación sobre la salud y la religión dirigida por el Dr. Montagu Barker de la Universidad de Bristol. Siendo que esa universidad estaba a sólo dos o tres horas de distancia de mi casa en auto, un colega y yo fuimos allí un día para escuchar un par de conferencias del Dr. Barker. Él informó de los resultados de muchos estudios que se hicieron en ese tiempo, los cuales mostraban la conexión entre las prácticas religiosas y la salud física (vida más larga, riesgo reducido de arterioesclerosis y enfermedades del corazón, recuperación más rápida de enfermedades, etc.) y emocional-mental-conductual (incidencia menor de depresión y de ansiedad, una visión esperanzada, y bajo riesgo de conducta criminal y de dependencia de sustancias). Sin embargo, el Dr. Barker señaló que quienes recibían estos beneficios eran las personas con un firme compromiso con su religión, no los miembros nominales. En realidad, los que iban ocasionalmente a la iglesia y no tenían un firme compromiso obtenían menos beneficios de salud que los que no asistían nunca.

---

<sup>3</sup> Ver Harold G. Koenig, Michael E. McCullough y David B. Larson, *Handbook of Religion and Health* (Oxford: Oxford University Press, 2001). Ver también Michael E. McCullough y Timothy Smith. "Religion and Health: Depressive Symptoms and Mortality as Case Studies", *Handbook of the Sociology of Religion*, Michele Dillon, ed. (Cambridge: Cambridge University Press, 2003).

<sup>4</sup> Laura L. Phillips et al, "Incorporating Religion and Spirituality to Improve Care for Anxiety and Depression in Older Adults", *Geriatrics* 64 (2009); pp. 15-18.

## Personas deprimidas en la Biblia

La Biblia no contiene suficientes detalles acerca de los síntomas y su incidencia para saber con certeza si las personas en las historias bíblicas sufrían de depresión. Pero nos dice lo suficiente acerca de los síntomas de algunas de ellas como para permitirnos suponer que tal vez hayan reunido las características que hoy se entienden por depresión. La Biblia ha conservado estos ejemplos para que podamos obtener vislumbres de cómo Dios puede ayudar a los quebrantados de corazón actuales, así como lo hizo con los del pasado. Consideremos unos pocos ejemplos:

**Ana.** Primero de Samuel 1 ofrece un buen cuadro de la condición emocional de Ana. Se nos dicen varias cosas que revelan su profundo desánimo:

- *Dios había cerrado la matriz de Ana* (versículo 5). En el contexto cultural, la maternidad era una clara señal de la bendición divina, y su ausencia era la señal de una maldición. La condición de Ana pudo haberle dado un sentimiento de culpa y de inferioridad; ambos sentimientos están presentes típicamente en pacientes depresivos.
- *La diferencia maternal entre Ana y Penina debió haber mortificado a Ana. Para colmo, Penina intencionalmente provocaba a Ana* (versículo 6), aun cuando ella sabía que por ley su primer hijo recibiría una doble porción de la herencia (ver Deuteronomio 21:15-17). Para comprender la conducta de Penina plenamente debemos recordar que Elcana, el esposo de ambas, amaba más a Ana que a Penina, una complicación típica de las familias polígamas.
- *Ana lloraba amargamente su esterilidad* (versículo 7, 10). En parte lloraba por causa de las provocaciones de Penina, pero –como lo indica su oración en el templo– su tristeza estaba arraigada también en otros asuntos. Llorar es uno de los síntomas más comunes de la depresión.
- *Ella no quería comer* (versículo 7). La pérdida del apetito es una señal común de depresión, y Ana debe de haberla mostrado más de una vez, pues Elcana le preguntó, frustrado: "¿Por qué no comes?".
- *Ana experimentaba amargura del alma* (versículo 10). Su profunda tristeza pudo haber sido lo que hoy se llama disposición depresiva, que puede haber empeorado cuando Elcana mostraba que no la comprendía cuando preguntaba: "¿Por qué está afligido tu corazón? ¿No te soy yo mejor que diez hijos?" (versículo 8).

- *Ana habló de "la aflicción de tu sierva" (versículo 11), de estar "atribulada de espíritu" (versículo 15) y de la "magnitud de mis congojas y de mi aflicción" (versículo 16).* Es probable que estas expresiones se refieran a la profunda tristeza que caracteriza a la depresión clínica.
- *El rostro de Ana había estado triste (versículo 18).* Debe de haber estado muy perturbada. El brillo de sus ojos había desaparecido.

La solución de la condición de Ana comenzó con las palabras consoladoras de Elí: "Ve en paz, y el Dios de Israel te otorgue la petición que le has hecho" (versículo 17). La Escritura dice que su rostro triste cambió y comió. Nota que la curación mental de Ana vino aun antes de que su pedido le fuera otorgado. Finalmente su oración profundamente sentida fue respondida: se le dio el privilegio de ser la madre de uno de los profetas más grandes que existieron. Y además tuvo otros tres hijos y dos hijas (1 Samuel 2:21).

**Elías.** Por intervención divina, por medio de grandes milagros que sucedieron en medio de la adversidad, Elías tuvo una espectacular serie de victorias (1 Reyes 16-18). Pero luego vemos al profeta teniendo un descenso emocional (ver el capítulo 19).

- Habiendo vencido en la importante batalla contra Baal, Elías podría haber seguido peleando la batalla final. En cambio experimentó un temor intenso (versículo 3) y escapó. Pudo haber pensado que Dios, después de su larga batalla contra el mal, no lo estaba tratando con justicia al permitir que pusieran una condena de muerte sobre su cabeza.
- Él oró que Dios le quitara la vida (versículo 4). Los pensamientos de muerte son bastante comunes en las personas depresivas. Algunos tratan de quitarse la vida, pero él pensó que la muerte era preferible al dolor emocional que seguía molestandolo.
- En dos ocasiones Elías habló de cuan desanimado se sentía porque Israel rechazaba los pactos de Dios, destruía sus altares y mataba a sus profetas (versículos 10, 18). Esto debe de haber sido una fuente importante de depresión después de la experiencia del Carmelo.

El tratamiento que el cielo le dio a los síntomas de Elías comenzaron con la preparación de una comida para él que le hizo un ángel, y luego lo envió a hacer ejercicio físico intensivo. Fue sanado por medio del encuentro con Dios que terminó en un silbo suave. La seguridad que le dio Dios de que había en "Israel siete mil, cuyas rodillas no se doblaron ante Baal" (1 Reyes

19:18) debió haber sido terapéutico para Elías, quien había creído que era el único que seguía siendo fiel a Dios.

**David.** El pastor-rey de Israel murió a la edad de 70 años. Aunque su vida no fue especialmente larga según las normas actuales, estuvo llena de acción y emociones. Desde sus días tempranos, David enfrentó mucha agitación emocional porque era el menor de su familia y, más tarde, fue el objeto de la persecución obsesiva del rey Saúl. Cuando David llegó a ser el rey sobre Judá siguió experimentando mucha agonía mental, en ese momento por sus propios errores, el acoso de sus enemigos y los problemas en su familia.

El libro de Salmos contiene muchos pasajes que son joyas preciosas para los quebrantados de corazón. En parte son atractivos por causa de su rico lenguaje, pero una razón mayor es la experiencia de quebrantos del corazón del autor. En estos salmos David escribió de un Dios amante que es el bálsamo necesario para los que sufren.

David mismo reconoció que su experiencia en la vida y con Dios sería útil para otros pecadores. Cuando el profeta Natán vino a él después de su adulterio con Betsabé, David escribió un salmo en el que admite plenamente su transgresión y pide perdón a Dios. Oró: "Vuélveme el gozo de tu salvación", y añade: "Entonces enseñaré a los transgresores tus caminos, y los pecadores se convertirán a ti" (Salmo 51:12, 13). Consideremos unos pocos estados mentales de David como lo expresó en el Salmo 42.<sup>5</sup>

- *Las lágrimas de David fueron copiosas* (versículo 3). Nos dice que fueron su "pan de día y de noche". Por el contexto parece obvio que fueron lágrimas de tristeza.
- *Los eventos pasados lo perturbaban* (versículo 4). En esta ocasión David estaba probablemente en el exilio y extrañaba los servicios del templo. Los recuerdos del pasado tienden a perturbar –de un modo u otro– a quienes sufren de depresión.
- *Estaba experimentando agitación interior* (versículo 5). Dice que su alma está "abatida" y "derramo mi alma dentro de mí", revelando el dolor espiritual que tenía en su interior, que es comparable con alguien que pasa por aflicciones físicas.
- *Barreras insalvables lo rodeaban* (versículo 7). David usa las caídas de agua como una metáfora para expresar el clamor en sus circuns-

---

<sup>5</sup> Aunque el encabezamiento lo identifica con los hijos de Coré, algunos eruditos consideran que el autor fue David. *El Editor*.

tancias. Estas aguas no hacían sólo ruido; contenían un poder imparable, las olas se quebraban sobre él.

- *Tenía la impresión de que Dios lo había abandonado* (versículo 9). La tensión interna y la presión de sus enemigos hizo que David se lamentara. La prueba era de tal intensidad que él se pregunta, como muchos en medio de la depresión, dónde está Dios.
- *Su dolor emocional le producía síntomas físicos* (versículo 10). "Como quien hiere mis huesos, mis enemigos me afrentan".
- *No recibió el apoyo social que necesitaba* (versículos 3, 10). Personas amantes son una buena fuente de sanidad para los quebrantados de corazón. Sin embargo, la gente que rodeaba a David no sólo no lo apoyaban, sino que positivamente eran venenosos al preguntar: "¿Dónde está tu Dios?"

La solución del problema de David vino de Dios, pero David necesitaba tomar la iniciativa. Decidió recordar a Dios aun desde una tierra distante, poner su esperanza en él y alabarlo a pesar de sus dificultades. Como resultado, Dios dirigió su amor hacia él durante el día, y de noche enviaba un canto a su corazón. Y como respuesta, David elevó una oración al Dios de su vida (versículo 8).

**Ezequías.** Este rey presenció una cantidad de eventos y victorias notables atribuibles sólo a Dios. Entonces se enfermó de muerte, una suerte confirmada por las terribles palabras de Isaías: "Ordena tu casa, porque morirás, y no vivirás" (Isaías 38:1). Pero Ezequías oró pidiendo un milagro, y Dios respondió su oración, otorgándole 15 años más a su vida. Más tarde Ezequías escribió el emocionante viaje que él experimentó cuando pensó que su muerte era segura. Sus palabras de desesperanza están registradas en Isaías 38. La agonía de Ezequías no fue silenciosa. Lloró amargamente (versículo 3), comparando el dolor que sentía con el que hubiera experimentado si un león le hubiera quebrado todos los huesos (versículo 13). Dijo que se quejaba como la grulla o como la golondrina, gemía como una paloma, y sus ojos se debilitaron, pero en su agonía se volvió a Dios y oró: "Jehová, violencia padezco" (versículo 14). Y Dios respondió su oración.

**Jeremías.** Este profeta presenció el caos que sufrió su nación cuando Nabucodonosor devastó Jerusalén. Cuando Jeremías era "un niño", Dios lo llamó para ser profeta (Jeremías 1:7). Sin embargo, su apelación a sus conciudadanos parecía inútil; nadie quería seguir las instrucciones de Dios. Así que fue un testigo cuando Israel, en vez de ganar victorias, se desintegró moralmente y sufrió la destrucción física. Él vio cuando Nabucodonosor sitió



Jerusalén y luego saqueó la ciudad, llevando a sus ciudadanos cautivos a Babilonia. Entonces el remanente que quedó lo forzó a huir con ellos a Egipto. Las lamentaciones de Jeremías muestran vívidamente su agonía:

- *Su angustia mental es tanto externa como interna* (Lamentaciones 1:20). Jeremías expresa su condición con palabras tales como "angustiado", "atormentado". La presión viene no sólo de fuentes externas ("hizo estragos la espada"), sino también de adentro ("de dentro seño-reó la muerte").
- *Experimenta oscuridad* (Lamentaciones 3:1, 6). Al describir su condición, los que sufren de depresión frecuentemente se pintan como estando en oscuridad en vez de estar en luz.
- *El dolor emocional de Jeremías es tan intenso que afecta su ser físico* (Lamentaciones 3:4, 16). Nota que su piel y carne envejecen y se siente como si sus huesos y sus dientes estuvieran quebrados.
- *Siente que no puede escapar de la agonía* (Lamentaciones 3:5, 7). Habla de estar sitiado, "cercado", "ha hecho más pesadas mis cadenas", y "me llenó de amargura": palabras y frases que transmiten la desesperanza, un rasgo común en la depresión.
- *Jeremías no tiene una red social de apoyo* (Lamentaciones 3:14). Es el hazmerreir de su propio pueblo, una de las peores consecuencias que experimentan las personas deprimidas.
- *Sus pensamientos y recuerdos están concentrados en lo negativo* (Lamentaciones 3:17-20). Jeremías parece compartir lo que comúnmente se encuentra en personas sujetas a la depresión: una memoria selectiva, concentrada en los aspectos sombríos del pasado. El texto indica que Jeremías ha perdido su esperanza en Dios, junto con un sentido del esplendor de Dios. Recuerda en cambio sus aflicciones, su peregrinación, su amargura y su ajenjo, y como resultado su alma está abatida.

Cuando Jeremías llegó al clímax (3:21), decide tener esperanza, reconocer el infalible amor de Dios y su gran fidelidad, y esperar en él, porque "bueno es Jehová a los que en él esperan, al alma que le busca. Bueno es esperar en silencio la salvación de Jehová" (Lamentaciones 3:25, 26).

# Qué hacer acerca de la depresión

Una gran depresión es un desorden que puede ser tratado con la ayuda de profesionales médicos y psicólogos. Las medidas de autoayuda son vitales tanto para prevenir este problema como para apoyar cualquier intervención que se aplique. Para obtener una recuperación total se requiere la cooperación de la persona deprimida y, algunas veces, de la familia de la persona. En los párrafos siguientes presentaré brevemente varias de estas medidas de autoayuda y los principios que están detrás de ellos, que pueden encontrarse en la Biblia.

**Hablar.** Hablar en un ambiente seguro a alguien que realmente se interesa es una de las maneras más efectivas de tratar la depresión, así como otros desórdenes mentales. El trabajo de recordar y expresar los sentimientos trae organización y alivio a la persona. A menudo, aun cuando no haya cambiado nada material y el consejero no haya ejercido un impacto directo, el estado de la persona que sufre de depresión mejora después de una sesión terapéutica en la que han estado hablando libremente. Al discutir la situación y los sentimientos de la persona, ella tiende a verlos mucho menos atemorizadores y más manejables.

La gente que puede encontrar la energía de escribir ha encontrado que eso es muy útil. Un cliente una vez me dijo: "Yo pienso que sobreviví esos años de tormento, peleando con mi enfermedad, porque mantuve un diario en el que escribía acerca de las luchas por las que pasaba". Hoy en día pueden encontrarse blogs terapéuticos. Esto permite a las personas descargar sus cargas y también proveen de oyentes que se interesen, amigos fieles a los cuales les dieron acceso.

Orar –hablar en confianza con Dios– también trae curación. Para las personas de fe, la oración es una manera de escapar del desánimo, y Dios garantiza la confidencia, una plena atención y disponibilidad permanente. En el Salmo 39 David presenta el resultado de hablar con Dios en contraste con retener los pensamientos para sí. "Enmudecí con silencio, me callé aun respecto de lo bueno, y se agravó mi dolor" (Salmo 39:2). Pero después que oró pidiendo comprensión, le dijo a Dios: "Mi esperanza está en ti" (versículo 7).

**Buscar apoyo social.** Las personas deprimidas tienden a permanecer aisladas. Por eso los planes de tratamiento típicamente incluyen programas de actividades según sus necesidades y fortalezas. Las publicaciones profesionales contienen abundantes evidencias de que, si alguien saca de la casa a las personas que están deprimidas a un contexto social y les ayudan a estar

activas (dentro de lo razonable), pueden recuperarse. Esto es especialmente cierto cuando la actividad incluye *ayudar a alguien directa o indirectamente*. Tales actividades no sólo combaten los pensamientos y sentimientos recurrentes de impotencia, sino también promueven el sentido de satisfacción y de bienestar que acompaña el ayudar a otros. Esto ofrece una gran defensa práctica contra la depresión y también cumple el imperativo moral que Pablo enseñó: "Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo" (Gálatas 6:2).

**Confesar y perdonar.** En el libro *The Tell-Tale Heart* [El corazón delator], Edgar Allan Poe cuenta una historia en la cual un hombre hace planes y lleva a cabo el asesinato de un anciano con quien vive. El asesino actúa tan cuidadosamente que ningún investigador sería capaz de descubrir lo que él ha hecho. Cuando mata al anciano, cuidadosamente esconde las partes del cadáver bajo el piso de madera de su casa.

Al día siguiente, tres oficiales de policía vienen para inspeccionar la casa. Aunque buscan cuidadosamente, no encuentran rastros del asesinato. Mientras los oficiales conversan informalmente antes de salir, el asesino oye un latido que llega a ser cada vez más fuerte. Convencido de que está oyendo el corazón del hombre asesinado con latidos muy fuertes debajo del piso, y que los policías también lo pueden oír, el asesino confiesa su crimen. Sin embargo, el sonido que él estaba oyendo era realmente el de su propio corazón, que estaba latiendo con fuerza por causa de su temor.

Algunas personas están deprimidas porque -mercidamente-sienten culpa. Por otro lado, la gente también se siente deprimida porque no pueden olvidar las ofensas de otros. El confesar, el perdonar y el ser perdonado están íntimamente relacionados. No podemos recibir el perdón de Dios cuando no estamos dispuestos a perdonar a otros. Esto es parte de lo que subyace a las líneas en la oración que Jesús nos enseñó: "Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores". En el Salmo 32, David escribió de la importancia del perdón. "De día y de noche se agravó sobre mí tu mano; se volvió mi verdor en sequedades de verano. Mi pecado te declaré... y tú perdonaste la maldad de mi pecado" (versículos 4, 5).

**Pensar apropiadamente.** Aarón T. Beck, un psiquiatra que se formó en Yale, fundó el enfoque cognitivo-conductual explicado en el capítulo anterior. Su experiencia clínica lo llevó a creer que la mayoría de la gente que está deprimida piensa en forma pobre de sí misma ("No sirvo para nada"), del mundo ("todo está en contra de mí") y del futuro ("la situación nunca mejorará"). Beck llamó a esta actitud "mentalidad de catástrofe".

La Biblia nos ofrece una manera mejor de pensar: una mejor perspectiva para nosotros mismos. Somos creados a imagen de Dios, con autoridad sobre la creación. Y los rasgos de Dios están todavía dentro de nosotros, aunque arruinados por el pecado. Jesucristo se ofreció como sacrificio para que podamos tener una vida nueva y salvación eterna. Por la gracia de Dios, tenemos el potencial de lograr grandes cosas al servir a otros y dar la gloria a Dios.

¿Cómo deberíamos considerar al mundo? Aunque es cierto que el mundo es malo y corrompido, todavía contiene muchas cosas buenas, puras y admirable para que contemplemos (Filipenses 4:8). Además, podemos admitir la existencia del mal sin desesperarnos porque sabemos que al final será erradicado.

¿Cómo debemos considerar el futuro? Podemos creer que nos ofrece una gran variedad de maravillosas experiencias. La Biblia está llena de promesas de que Dios vela por sus hijos, e insiste en la realidad de la salvación, pues es una "fortaleza en el tiempo de la angustia" (Salmo 37:9).

**Mantener la esperanza.** Un soldado norteamericano fue capturado en Vietnam en una emboscada y fue torturado de diversas maneras. Después de la prueba severa, su condición era deplorable, pero aunque podría haberse muerto en cualquier momento, consiguió mantenerse vivo. Luego sus capturadores le dijeron que lo liberarían en una fecha determinada. El soldado se volvió más fuerte y feliz a medida que ese día se aproximaba. Sin embargo, el día en que debía ser liberado, sus capturadores le dijeron que después de todo no lo liberarían, que lo habían engañado a propósito y que nunca lo dejarían en libertad. En pocos días, el joven prisionero murió. La esperanza le había dado vida, y la falta de esperanza le produjo la muerte.

En el último capítulo del libro de Miqueas, el profeta describe un período de caos total en la historia de Israel: hambres, violencia, engaño, corrupción, odio, abuso, traición, infamia familiar y ausencia de confianza en los vecinos. Pero en medio de toda esta adversidad, Miqueas estaba lleno de esperanza. Escribió: "*Mas yo a Jehová miraré, esperaré al Dios de mi salvación; el Dios mío me oír*" (Miqueas 7:7, la cursiva fue añadida).

Si estás desanimado, pon tu esperanza en las promesas de las Escrituras. Aun en tiempos de adversidad en todos los niveles de la sociedad -tiempos como los que experimentó Miqueas- puedes aferrarte a la seguridad de que "cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los quebrantados de corazón" (Salmo 34:18).

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Ocho*

## **Resiliencia**

---

**H**elen Keller nació en el seno de una familia rica en Tuscumbia, Alabama, en 1880. Cuando tenía sólo 19 meses de edad la atacó una enfermedad, que en ese momento se diagnosticó como fiebre cerebral, la cual la dejó sorda y ciega. Como resultado, su niñez temprana fue desordenada y poco enriquecida por su ambiente. Pero cuando Helen tuvo 6 años, sus padres contrataron a Anne Sullivan, una maestra de 20 años de edad que había sido ciega ella misma, pero que había recuperado la vista con una cirugía. Anne puso las manos de Helen en un chorro de agua que salía de una bomba y con su dedo escribió las letras A-G-U-A en la otra mano de Helen. Entonces Helen se dio cuenta de que la comunicación era posible; ella podía aprender acerca de las cosas con las que se encontraba.

Con el tiempo, Helen aprendió a leer y escribir con las letras en el alfabeto inventado por Braille. Cuando Anne le contó a Helen acerca de una niña sorda y ciega en Noruega que había aprendido a hablar, Helen indicó que también quería aprender a hablar, de modo que la llevaron a la Escuela Horace Mann para recibir lecciones de lenguaje oral. Finalmente asistió al Radcliffe College, del cual se graduó *cum laude* con un grado de Bachiller en Artes. Y de allí adelante ella mantuvo una activa vida literaria: publicó varios libros y contribuía regularmente a revistas y diarios sobre los temas de la ceguera, la sordera, problemas sociales, problemas de la mujer y religión. Helen recibió numerosos premios, distinciones y grados doctorales honorarios. Su vida, interesante y fructífera, trajo inspiración y bendiciones a muchos; falleció en 1968.

Helen Keller era una mujer altamente "resiliente" o "elástica". Ella escribió: "Nunca creí que mis limitaciones eran, en algún sentido, un castigo o un ac-

cidente. Si hubiera pensado eso, nunca podría haber ejercido la fortaleza necesaria para superarlas. Agradezco a Dios por mis impedimentos; porque por medio de ellos me encontré a mí misma, mi trabajo y mi Dios". <sup>1</sup>

La "resiliencia" o "elasticidad" es la capacidad de soportar enfermedad, cambio o desgracias y volver a la posición inicial con fuerza adicional para obtener metas impensables antes de la crisis. La resiliencia ha estado bajo estudios serios en los años recientes. Hay algo acerca del sufrimiento humano que hace que algunas personas surjan con una medida adicional de poder y fortaleza.

Los casos de personas que respondieron a experiencias de adversidad con logros destacados no son aislados ni raros. En 1964 Víctor Goertzel, un psicólogo investigador que estudió en la Universidad de California y en la Universidad de Michigan, y su esposa, Mildred, una profesora de educación secundaria y escritora profesional, publicaron un libro titulado *Cradles of Eminence* [Cunas de eminencia]. <sup>2</sup> Eligieron a 400 personas a quienes ellos juzgaron que eran eminentes basados en la cantidad de biografías que se escribieron de ellos. Su lista incluía a personas tales como Franklin D. Roosevelt, Mahatma Gandhi, Winston Churchill, Albert Schweitzer, Nelson Rockefeller, León Tolstoy, Mark Twain, William James y Sigmund Freud. Luego los Goertzel pasaron varios años analizando los ambientes en los cuales estas personas habían crecido.

Aunque encontraron que algunas de esas personas prominentes habían crecido en un ambiente cálido y de mucho apoyo, también hallaron que una proporción inesperadamente alta de ellos habían odiado la escuela y a los maestros, y habían crecido con padres obstinados, padres inclinados al fracaso y/o madres dominantes. Muchos otros tuvieron defectos o incapacidades físicas y, en realidad, muchos de ellos dijeron que habían sido sus limitaciones las que los habían motivado para sobresalir.

En 2004, Ted Goertzel, hijo de Víctor y Mildred, publicó una segunda edición de la obra original, añadiendo trescientos casos más de los años recientes. <sup>3</sup> Entre las personalidades añadidas estuvieron Robert Kennedy, Nelson Mándela, Hermann Hess, Simone de Beauvoir, Walt Disney, Teresa de Calcuta, Tiger Woods, Oprah Winfrey, Bárbara Streisand, Hillary Clinton y Bill Gates. En general, estas personas más contemporáneas, que habían tenido

---

<sup>1</sup> Helen Keller, *Light in My Darkness* (West Chester, Penn.: Chrysalis Books, 2000), p. 120.

<sup>2</sup> Víctor Goertzel y Mildred George Goertzel, *Cradles of Eminence* (Nueva York: Little, Brown & Company 1962).

<sup>3</sup> Víctor Goertzel, Mildred George Goertzel, Ted George Goertzel y Ariel M. W. Hansen, *Cradles of Eminence* (Scottsdale, Ariz.: Great Potential Press, 2004).

metas claras y muy alta motivación interna para alcanzarlas, vinieron de trasfondos similares a los que se incluyeron en la primera edición.

Hay millones de personas hoy que están soportando severas enfermedades, la pérdida de un ser querido, el divorcio, el desempleo, la pobreza, haber vivido con sólo el padre o la madre, la violencia (doméstica, criminal o el resultado del terrorismo), desastres naturales y guerras. Muchos sobrevivientes de tales condiciones se levantan en forma resiliente fortalecidos, no sólo para llegar a ser ricos o profesionales de éxito, sino para gozar de una sólida salud mental y tener felicidad. Esto es posible sólo por causa de un Creador amante que ha dado a los seres que creó los mecanismos y recursos para recuperarse de los reveses y construir vidas felices.

La Biblia contiene muchas referencias a personas resilientes. Una vez que terminó la adversidad severa que los retenían, Dios los usó como canales por medio de los cuales él pudo cumplir su misión. El estudiar la vida de estos personajes puede ayudarnos a afrontar nuestras propias situaciones estresantes dependiendo del poder invencible de Dios.

## **Hombres resilientes de la Biblia**

Noé vivió tanto que su vida fue medida en siglos, de modo que tiene que haber experimentado toda clase de tristezas. Se nos cuentan unas pocas: presenció la creciente corrupción de los hijos de Dios. Afrontó las pesadas demandas de construir un arca mientras virtualmente todos se burlaban de él. Presenció la decadencia de sus propios descendientes después del diluvio. Y hasta tuvo que maldecir a uno de sus propios hijos.

Abraham dejó su país, su pueblo y la casa de su padre para iniciar un viaje con destino desconocido. Afrontó numerosos problemas relacionados con la esterilidad de su esposa y la promesa de Dios de tener muchos descendientes. Experimentó tensiones importantes con miembros de su familia y de su entorno doméstico. Y experimentó una de las pruebas de lealtad más duras: el sacrificio de su propio hijo adolescente, el hijo de la promesa.

Moisés soportó presiones interminables. Su origen hebreo despertó tensiones en la corte de Egipto. El matar a un capataz egipcio lo forzó a huir con temor y culpa. Sus negociaciones con el faraón fueron difíciles y acompañadas de terribles plagas. Y durante casi 40 años tuvo que afrontar la rebelión constante de los israelitas.

En el Nuevo Testamento encontramos que Juan el Bautista, el precursor del Mesías y de acuerdo con Jesús, el mayor de los profetas, vivió una vida

humilde, dedicada y de sacrificio. A pesar de eso, su ministerio obtuvo resultados muy parciales y fue injustamente arrojado a la prisión, donde su fe fue sacudida, como vemos en el hecho de que envió a sus discípulos a Jesús para preguntar: "¿Eres tú el que había de venir, o esperaremos a otro?" (Mateo 11:3).

El estilo de vida del apóstol Pablo cambió radicalmente después de su conversión. En varias ocasiones fue a la cárcel por causa de su fe. Fue golpeado severamente algunas veces, y una vez apedreado. Viajó extensamente en condiciones peligrosas, mientras llevaba la constante presión de la preocupación y la responsabilidad por las comunidades cristianas primitivas.

Todos estos hombres, y muchos otros mencionados en la Biblia, sufrieron intensamente. Pero después de cada prueba se levantaban más fuertes. Poseían la resiliencia que sólo viene de Dios,

Consideremos más de cerca a dos de los hombres más resilientes de la Biblia: Job y José.

**Job.** Este siervo de Dios era "perfecto y recto, temeroso de Dios y apartado del mal" (Job 1:1). No obstante sufrió una prueba severa que se hizo aún más difícil de soportar porque la mayoría de la gente de sus días creía que el sufrimiento era el resultado directo de las acciones equivocadas de los hombres. Aunque esta prueba fue muy personal, también tenía implicaciones universales: cuando Satanás pretendió que Job temía a Dios sólo porque Dios lo había protegido y bendecido, llegó a ser una prueba en la cual las fuerzas del mal se confrontaron con las del bien. Con el permiso de Dios, Satanás destruyó la riqueza de Job, su familia y su salud. Además arregló para que los enemigos robaran el ganado de Job y sus siervos, y envió fuego para destruir las cosechas y peones de Job. Luego envió un viento tempestuoso del desierto que hizo colapsar la casa donde los hijos de Job tenían una fiesta, matando a todos ellos. Y finalmente, Satanás afligió a Job con llagas dolorosas que cubrieron su cuerpo entero. Job respondió a todo esto con completa sumisión a la voluntad de Dios. Dijo: "Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré allá. Jehová dio, y Jehová quitó; sea el nombre de Jehová bendito" (Job 1:21).

Pero la prueba que sobrevino a Job no terminó con la pérdida de su riqueza, hijos y salud. También le falló la red social que le quedaba. En medio de su sufrimiento, su esposa lo hundió aún más diciendo: "¿Aún retienes tu integridad? Maldice a Dios, y muérete" (Job 2:9). Y los tres amigos que vinieron para consolarlo lo culparon de su desgracia, lo que no le ayudó en nada a Job.



La experiencia de Job es el ejemplo supremo de paciencia, longanimidad y perseverancia. Su actitud es un modelo de la reacción ideal de un creyente cuando afronta la adversidad, especialmente cuando no es merecida. Santiago se refiere a Job: "Hermanos míos, tomad como ejemplo de aflicción y de paciencia a los profetas que hablaron en nombre del Señor. He aquí, tenemos por bienaventurados a los que sufren. Habéis oído de la paciencia de Job, y habéis visto el fin del Señor, que el Señor es muy misericordioso y compasivo" (Santiago 5:10, 11). La lección que señala Santiago es doble: 1) aferrarse a la esperanza en un Dios que quiere lo mejor para ti y es compasivo y misericordioso, y 2) comprender que lo que Dios hace es siempre bueno a la larga. Por esto el salmista dijo muchas veces: "Esperen en Jehová".

## El Dr. Mulzac

Cuando era presidente del Instituto Adventista Internacional de Estudios Avanzados (AIAS, por sus siglas en inglés) en las Filipinas, a menudo pensaba que cuando alguien hacía una cita para verme, significaba problemas. Por supuesto, esto no siempre era así. Por lo menos yo estaba seguro de que cuando el Dr. Ken Mulzac, profesor de Antiguo Testamento venía para verme, no era necesariamente para exponerme un problema. Una oración pastoral y unas pocas palabras de ánimo siempre acompañaban la visita.

El Dr. Mulzac padeció de cáncer. Nunca olvidaré la respuesta que me dio cuando le pregunté cómo estaba manejando su enfermedad. Me dijo: "¡Dios aprieta pero no ahoga!", un proverbio español que generalmente se menciona cuando alguien tiene dificultades. El Dr. Mulzac luchó con la enfermedad durante algunos años, pero ahora está descansando hasta que la voz de Jesús lo despierte.

Podemos tener que soportar mucho dolor, pero siempre podemos tener la seguridad de que Dios tiene algo mucho mejor preparado para nosotros. La respuesta de Job a los argumentos filosóficos de sus amigos revela que él creía esto. Dijo: "Yo sé que mi Redentor vive, y al fin se levantará sobre el polvo; y después de deshecha esta mi piel, en mi carne he de ver a Dios" (Job 19:25, 26).

**José.** El hijo favorito de Jacob tuvo por lo menos dos experiencias especialmente dolorosas que cambiaron completamente la dirección de su vida. La primera involucraba a sus hermanos. José pudo haber tenido poco tacto cuando les contó a sus hermanos sus sueños o al exhibir su manto de colores, pero el precio que le hicieron pagar estaba fuera de proporción con sus

ofensas: determinaron matarlo a sangre fría. Rubén intervino y evitó el asesinato, pero luego los hermanos de José le sacaron el manto especial y lo vendieron a una caravana de mercaderes ismaelitas quienes, a su vez, lo vendieron como esclavo en Egipto.

Luego José fue puesto injustamente en la prisión. Mientras estaba sirviendo fielmente a Potifar, capitán de la guardia del faraón, la esposa de Potifar trató repetidamente de seducirlo. Finalmente, enfurecida por el rechazo de José a sus avances, ella lo acusó de intentar violarla y fue arrojado a la cárcel.

Ambos casos resultaron en acciones muy injustas que José no merecía. Sin embargo, salió de ellas y, al fin, le abrieron el camino que condujo a José a un cargo en el gobierno de Egipto, donde era el segundo después del faraón mismo. Allí José pudo cumplir la gran misión de salvar a muchas personas de la muerte, incluyendo a sus propios familiares.

## **Mujeres resilientes de la Biblia**

Raquel, una hija de Labán, era una mujer hermosa que creció en un hogar que contenía ídolos. Su padre practicaba la adivinación y a menudo hacía trampas a los demás, incluyendo a Raquel y a Jacob, con quien ella finalmente se casó. Una vez casados, ella sufrió por muchos más años porque no podía quedar embarazada y por la rivalidad existente entre ella y Lea, su hermana y co-esposa. Finalmente tuvo hijos: José y Benjamín.

Rut era ciudadana de Moab, un pueblo pagano que adoraba a dioses que en algunos casos requerían sacrificios humanos. Ella se casó con Mahlón, hijo de Elimelec y Noemí, inmigrantes judíos que dejaron su tierra en Israel por causa del hambre. Rut pronto enviudó, y aunque no había tenido hijos con su esposo israelita, ella decidió permanecer con su suegra, Noemí, que también era viuda y ya no tenía hijos vivos. Cuando Noemí regresó a su hogar en Belén, Rut estaba bajo riesgo. Era mujer, extranjera y viuda joven. Pero después de alguna incertidumbre y luchas, Booz se casó con ella y le dio una buena vida.

Ana, de quien hablamos en el capítulo previo, sufrió terriblemente por causa de su esterilidad, las provocaciones de Penina y la depresión resultante que la hizo muy infeliz. Pero luego Dios la bendijo abundantemente: tuvo un hijo, Samuel, y luego otros tres varones y dos niñas.

María, una joven virgen, recibió el encargo de ser la madre del Mesías. Las circunstancias de su embarazo le trajeron grandes dificultades, amenazando

aun su relación con su novio, José. Ella dio a luz a Jesús en circunstancias muy precarias: además de la pobreza, la familia tuvo que vivir con la incredulidad de muchos que cuestionaban las circunstancias del nacimiento de su hijo. Durante el ministerio de Jesús, María tuvo una comprensión limitada de su ministerio y de su papel como Mesías; sin embargo, "durante toda su vida terrenal [la de Jesús] compartió los sufrimientos de él".<sup>4</sup>

Todas estas mujeres tuvieron un llamamiento y una conducción divinos, pero todas ellas tuvieron que soportar mucho sufrimiento. No obstante, cada una de ellas pasaron las pruebas con fuerzas crecientes.

Estudiemos otras dos mujeres que mostraron resiliencia especial: Noemí y Ester.

**Noemí.** Esta antepasada de Jesús sufrió mucho durante algunos años antes que pudiera obtener algún sentido en su adversidad. Aquí hay algunas dificultades específicas que experimentó:

- Ella y su esposo Elimelec, junto con sus dos hijos, fueron forzados a dejar su país por causa del hambre, que es una experiencia muy diferente que dejar un lugar buscando nuevas oportunidades.
- Su destino, la tierra de Moab, era una región agrícola donde pudieron sobrevivir, pero esa tierra estaba habitada por un pueblo idólatra cuyas prácticas violaban las creencias judías.
- El esposo de Noemí murió, dejándola viuda con dos muchachos a quienes cuidar: un evento traumático empeorado por estar en un país extranjero.
- Los hijos de Noemí, Mahlón y Quelión, se casaron con señoritas locales, un hecho que probablemente la molestó y trajo problemas a la familia, ya que la ley de Moisés establecía que los moabitas no podían entrar en la asamblea del Señor, ni tampoco podían hacerlo sus descendientes hasta la décima generación (Deuteronomio 23:3).
- Sus hijos, cuyos nombres significan "debilucho" y "enfermizo", también murieron, no quedando vivo ningún miembro de la familia inmediata de Noemí, una situación increíblemente trágica.
- En este momento de profunda tragedia, Rut, la nuera de Noemí, le proveyó apoyo emocional enviado por Dios. Noemí debió ser una mujer notable para haber inspirado esa devoción en sus dos nueras,

---

<sup>4</sup> Elena de White, *El Deseado de todas las gentes* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), p. 69.

especialmente en Rut, quien aceptó al Dios de Israel e hizo la firme decisión de cuidar a su suegra por el resto de su vida, aun en una tierra de enemigos tradicionales. Sin embargo, Noemí todavía tenía que pasar por una cantidad de incertidumbres y pasos amargos antes de llegar al final de su tragedia. Su afirmación que daba a sus antiguos amigos en Belén revela algunos de sus sentimientos: "No me llaméis Noemí, sino llamadme Mará; porque en grande amargura me ha puesto el Todopoderoso" (Rut 1:20). Las dos mujeres volvieron siendo pobres, no sabiendo si la conexión con Booz saldría bien y sin seguridad acerca de la reacción del pariente-redentor. Pero la historia termina con una hermosa sucesión de eventos, y Noemí queda feliz con los resultados (Rut 4:16, 17).

**Ester.** El nombre de Dios no aparece en ninguna parte del libro de Ester. No obstante, este libro está repleto con la providencia y dirección de Dios. Ester, el personaje central, muestra su resiliencia por medio de la forma en que manejó diversas circunstancias.

- Ester no tuvo padre ni madre. Por esto su primo Mardoqueo, un cautivo tomado de Jerusalén por el rey Nabucodonosor, la adoptó. Al crecer, Ester pudo haber experimentado prejuicios porque era huérfana.
- Cuando Ester fue elegida reina, Mardoqueo la instruyó para que no revelara su nacionalidad ni su origen familiar. Esto era un desafío especialmente difícil, porque el estilo de vida en la corte debe de haber contrastado drásticamente con su fe e identidad judías.
- Ester vivió por algún tiempo con el temor de ser identificada como judía y la incertidumbre de lo que le sucedería si eso se descubriera.
- Ella le informó al rey que dos de sus oficiales personales estaban tramando matarlo. Esto debe haber sido una fuente de estrés también para ella, ya que la conspiración tenía que ser investigada, y si no había suficientes evidencias, ella podría ser muerta.
- Tal vez la mayor presión que soportó Ester fue la de ser la única que podía salvar a los judíos de Babilonia. Al principio vaciló, pero Mardoqueo puso mayor presión sobre ella. "Si callas absolutamente en este tiempo, respiro y liberación vendrán de alguna otra parte para los judíos; mas tú y la casa de tu padre pereceréis" (Ester 4:14).

- Cualquiera que entraba al atrio interior sin invitación, mientras el rey estaba allí, afrontaba la pena de muerte. Y por cuanto el rey no había llamado a Ester por algún tiempo, al entrar ella a la sala del trono para salvar a su pueblo estaba arriesgando su vida.

A pesar de todas las presiones que afrontó Ester, ella no se derrumbó. En cambio, encontró la energía para realizar lo que parecía imposible. Pidió a todos los judíos de Susa que se reunieran y ayunaran por tres días. Luego ella aparecería ante el rey. Acontecieron varios eventos milagrosos, y la población judía fue salvada como resultado de la mediación de Ester. La historia está descrita de una manera muy interesante en el resto del libro de Ester (capítulos 5 al 10).

## **Dios estaba allí**

Aun cuando estemos bajo presión extrema, Dios todavía está allí y aceptará y responderá a nuestras oraciones aun cuando sean débiles. La experiencia de Leonard Mulcahy confirma esta conclusión. Leonard trabajaba en el Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston, y enseñaba cursos de aptitud física, bienestar y recuperación. En un artículo publicado en el *Psychiatric Rehabilitation Journal* [Revista de Rehabilitación Psiquiátrica], él cuenta los días felices de su niñez y de su amante familia. También dice que estaba mentalmente sano durante sus años de escuela secundaria, con muchos amigos y participación en deportes. Pero durante sus días en la Universidad de Massachusetts, en Boston, comenzó a experimentar síntomas de depresión. Pasó por momentos depresivos, soledad, ideas de suicidio y aún paranoia: un síntoma de psicosis que no se encuentra normalmente en la depresión. Leonard llegó a sospechar de la gente. Pensaba que estaban hablando de él y riéndose de él, y eso reforzaba su aislamiento.

La oración fue el punto de cambio para Leonard. Al contar su historia, él dijo: "Resiliencia fue el término con el que yo no estaba familiarizado, pero como mi enfermedad avanzaba, llegó a ser claro para mí que necesitaba ser resiliente para poder seguir con vida. Tomé mucho tiempo para orar... Oré por la gente que tenía necesidad y por personas que estaban en la calle sin hogar. La oración fue la salvación de mi vida y me ayudó a encontrar un lugar para mí en este mundo". Cuando los síntomas de la depresión comenzaron a aparecer Leonard le dijo a su terapeuta que estaba demasiado enfermo para orar. Ella lo animó a orar de todas maneras y a alimentar su vida espiritual.

Leonard trabajó como voluntario en un comedor de beneficencia y participó en reuniones de oración en forma regular. Nota que "parte de ser resiliente es estar involucrado con otros". Concluye su testimonio de este modo: "A lo largo de mi jornada, que estuvo llena con muchas pruebas y tribulaciones, la oración me mantuvo avanzando por el camino correcto de integridad espiritual en lugar de la autodestrucción y la muerte... La oración me permitió estar plenamente vivo y espiritualmente despierto, lo que hizo toda la diferencia". <sup>5</sup>

No es fácil afirmar con el apóstol Pablo: "Por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias" (2 Corintios 12:10). Todavía recuerdo cómo me sentí cuando, en la escuela secundaria, fracasé en mi examen final de Inglés (como idioma extranjero) tres años seguidos. Había estudiado bastante y pensé que estaba bien preparado, pero ese no fue el caso. Es cierto que el método de evaluación era difícil y no confiable. Estudiábamos las diversas asignaturas en nuestra escuela local por todo un año académico y luego, en junio, íbamos a un lugar para el examen oficial del otro lado de la ciudad, para una semana de pruebas finales. El estrés era porque los resultados podían ser unos u otros. Sin embargo, no fracasé en ninguno de los otros finales: sólo en inglés fracasé tres años seguidos.

No podía entender por qué no podía pasar los veranos sin tareas. Pero desde entonces he llegado a la certeza de que Dios lo provocó —o lo permitió, o lo que sea— porque significaba que yo tenía que pasar tres veranos adicionales estudiando inglés. Más tarde, este estudio adicional demostró ser sumamente útil porque necesitaba leer de fuentes en inglés en la universidad y seguir estudios de posgrado en Estados Unidos.

Aun en medio de las dificultades, debemos tener fe en que el sufrimiento terminará y puede tener un propósito. Una noche el famoso pastor y comentarista galés Matthew Henry fue asaltado por ladrones, quienes le quitaron el dinero. De ese incidente Henry escribió en su diario: "Estoy agradecido, primero, porque nunca me habían asaltado antes; segundo, porque, aunque se llevaron mi billetera, no me quitaron la vida; tercero, porque, aunque tomaron todo lo que tenía, no era mucho; y cuarto, porque fui yo al que robaron, y no fui yo el que robé". <sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Leonard Mulcahy, "My Journey of Spirituality and Resilience", *Psychiatric Rehabilitation Journal* 30 (2007): pp. 311, 312.

<sup>6</sup> Paul Lee Tan, *Encyclopedia of 15,000 Illustrations*. Edición digital, entrada 13179.

Si estás pasando por aflicciones, sin duda encontrarás que es muy difícil de comprenderlo, pero puedes tomar ánimo al conocer que es transitorio y que "Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida, y se traspasen los montes al corazón del mar; aunque bramen y se turben sus aguas, y tiemblen los montes a causa de su braveza" (Salmo 46:1-3).

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)

<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatika?hl=es>

Suscríbese para recibir material gratuito para la Escuela Sabática

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Nueve*

# Autoestima

---

**D**esde su niñez Graciela <sup>1</sup> tuvo problemas con su autoestima. No obstante, ella era capaz, diligente y agradable en su trato. Sus calificaciones escolares eran consistentemente buenas hasta en la universidad. Cuando se graduó, consiguió trabajo en una gran compañía de seguros y poco después estableció su propia agencia.

Después de un año de trabajo, Graciela contrató a una asistente para ayudarla con sus papeles. Eligió a Ángela, que había tenido una puntuación muy alta en los *tests* de habilidad para oficinas, era buena con las computadoras y parecía muy segura de sí misma. Al principio Ángela era muy puntual. Pero pronto, ocasionalmente, llegaba al trabajo 15 ó 20 minutos tarde. Con el tiempo llegaba tarde con más frecuencia. También comenzó a pasar tiempo en llamadas telefónicas personales y a descuidar su trabajo. Graciela estaba muy frustrada, pero no tomó la iniciativa de decirle a Ángela cuáles eran sus expectativas, acusándose a sí misma por sentir que no era buena jefa.

La raíz del problema de Graciela era su baja estima propia. Ella era la jefa, sus expectativas para Ángela eran válidas, y ella tenía el derecho legal y ético de reprender a Ángela por su conducta inapropiada, pero no hizo nada respecto a ello. Dejó que sus sentimientos negativos aumentaran y meramente deseaba que el problema se corrigiera solo. Finalmente, sin embargo, tuvo una larga conversación con una de sus amigas, quien la instruyó acerca de cómo confrontar a Ángela de una manera amable pero firme y la animó a seguir adelante. Graciela habló con Ángela acerca de sus preocupaciones.

---

<sup>1</sup> Un seudónimo.



Pero aunque la conversación terminó con ese problema de Ángela, no resolvió el asunto de la baja estima de Graciela, que continuó hasta que buscó ayuda profesional.

Una autoestima inadecuada degrada las relaciones, las realizaciones académicas y las actividades ocupacionales. También nos hace pasar por la incomodidad psicológica de dudar constantemente de nosotros mismos. Ese es un extremo. El otro extremo, una estima propia artificialmente inflada, hiere seriamente las interacciones sociales y es considerada inmoral por la Biblia. Una estima propia adecuada –un análisis justo y exacto de nuestras cualidades y atributos– trae un equilibrio razonable a nuestra conducta.

Algunas personas están más predispuestas a tener una autoestima más adecuada que otras, pero una gran proporción de la autoestima que tenemos proviene de influencias externas. En realidad, la autoestima es una de nuestras características más maleables.

Cuando estudiaba psicología, alguien hizo un estudio que probablemente no sería aprobado por una comisión de ética universitaria actual. El estudio era para determinar el efecto de las declaraciones verbales sobre la autoestima. En este estudio se observó a pares de jóvenes. Uno del par era miembro del equipo investigador, un "cómplice". El otro era un participante voluntario, un estudiante al que se le pagaba una pequeña suma de dinero por participar en el experimento pero que no sabía lo que estaba involucrado en él.

El participante voluntario debía tomar unos "tests psicológicos" –realmente eran tests de autoestima– y el cómplice pretendía estar allí con el mismo propósito. Al estar sentados en la sala de espera antes de tomar la prueba, el cómplice alababa al otro participante o hacía comentarios cínicos y observaciones desdeñosas dirigidos al otro estudiante y sus ideas. Los investigadores encontraron que la manipulación del cómplice definidamente influía en los resultados que obtenía el participante voluntario en la prueba de autoestima.

Todas las personas se han sentido inferiores en algunas ocasiones, y más bien eufóricas acerca de sí mismas en otras, dependiendo de si eran reprendidas o alabadas. Esta es la forma en que las personas edifican o destruyen a las demás; a veces sin darse cuenta, y otras, en forma intencional. Sabiendo cuan poderosas son nuestras declaraciones mutuas, Pablo amonestó: "Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes" (Efesios 4:29, la cursiva fue añadida). Nota que este texto supone que hay personas -tal vez naturalmente inseguras- que necesitan un poco más de alabanza que otras.

A diferencia del color de nuestros ojos, la manera en que nos sentimos se mantiene cambiante al experimentar diferentes eventos y procesos internos y externos. Examinemos las diversas maneras en que se nutre la autoestima de la gente.

## Qué influye en nuestra autoestima

***Las experiencias tempranas en la vida.*** Se cree ampliamente que el núcleo de la autoestima de las personas es modelado durante los años preescolares y escolares. Los niños a esa edad no saben mucho acerca de sí mismos, y están muy ansiosos de observar sus propias cualidades, compararse con otros y escuchar lo que la gente dice acerca de ellos. Los padres, maestros, amigos y vecinos tienen mucho que hacer con la formación de la autoestima de los jovencitos. Observaciones tales como: "¡Siempre mantienes tu pieza ordenada!", o "¡Tú eres demasiado lento, y siempre lo serás!", tienen su efecto. Cuando nuestros niños están en esta edad tenemos que decidir si queremos que posean un concepto adecuado de sí mismos y lo que queremos que consideren valioso.

Una variedad de estudios conducidos con niños de edad escolar muestran que las características que alimentan su estima propia son: primero, su apariencia; segundo, su aceptación social/popularidad; tercero, logros en la escuela; cuarto, comportamiento; quinto, habilidad en los deportes y juegos. ¿No es interesante que lo que tiene mayor influencia sea cuán atractivos somos físicamente? Tenemos poco control sobre nuestra apariencia, y sin embargo si alguien es naturalmente atrayente, es probable que reciba más alabanzas y termine con una mayor autoestima que alguien que no ha sido agraciado con rasgos placenteros. Nota también que en la lista dada sólo hay un rasgo de carácter: la conducta, y es el penúltimo de la lista. ¡Rasgos como la compasión por otros y el amor a Jesús aparentemente no producen recompensas! Aquí está la diferencia entre lo que Dios comprende como una autoestima válida y las maneras en que el mundo la entiende.

***Los medios.*** Mientras la gente mira los espectáculos de la TV, las películas, la Internet y los carteles exteriores, ven lo que la sociedad valora. La apariencia está bien en primer lugar. Los modelos y las modelos, los anunciantes y las personas famosas determinan lo que la sociedad valora más, y nos propone a nosotros alcanzar esa norma, si podemos. Los que la obtienen son considerados de éxito, y los que no, son considerados perdedores.

El dinero casi siempre entra en el paquete que determina nuestro valor. Permite que la gente compre ropa de marca, automóviles y casas costosos, y

sofisticados ambientes de trabajo; el dinero produce el respeto de la multitud.

Los medios exaltan el poder. Sea un personaje de películas que es altamente considerado y por ende influyente, o un científico que es tan respetado que todos deben aceptar lo que él diga, las personas que tienen el poder son altamente admiradas. Es desafortunado que muchas personas piensen de sí mismas como fracasadas porque no son personas poderosas como estas otras (o por lo menos que pretenden serlo).

***Los mensajes de otras personas.*** Algunos han llamado a la gente que nos rodea el espejo de nuestra autoestima. Lo que estas personas nos dicen a nosotros o acerca de nosotros y cómo lo dicen, añade o resta a nuestra estima propia. Pero nosotros también tenemos influencia, y la mayoría de nosotros no entendemos cuánta influencia ejercemos sobre el autoconcepto de los miembros de nuestra familia, de los amigos y los conocidos cuando hacemos comentarios sobre ellos o los que ellos hacen.

Recuerdo claramente una visita que hice a una pareja de mediana edad en Madrid, España, cerca de donde vivía mi madre. Acababa de regresar de Estados Unidos con un grado doctoral en psicología educativa y tenía mi primer trabajo profesional. La conexión vino porque la señora había llegado a ser adventista del séptimo día recientemente y mi madre se había hecho amiga de ella en la iglesia.

El esposo de esta mujer no estaba interesado en la religión. Tan pronto como habíamos conversado lo suficiente para pasar los saludos iniciales, él me dijo:

—Así que, ¿cuánto gana usted en su nuevo trabajo?

Debo detenerme para decir que aunque esta pregunta parezca muy brutal de parte de una persona apenas conocida, tales preguntas son bastante comunes en la cultura de España, especialmente si una persona mayor las hace.

—Bueno —contestó en un tono condescendiente—, no puedo creer que usted fue a Estados Unidos para obtener un título de posgrado y está ganando sólo eso.

Era obvio que, sacando toda la rudeza, su sistema de valores era muy diferente del mío. Yo traté de explicarle que aunque sabía que el dinero era necesario, no lo consideraba como lo más importante, y que consideraba el servicio, la satisfacción y el desarrollo personal como recompensas muy importantes del trabajo que estaba haciendo. Juzgando por la expresión de

su rostro, supe que él no entendía mis valores. Pronto dejó nuestra conversación y se ocupó con sus rutinas en la casa.

Aunque yo conocía poco a ese hombre, su pregunta me sacudió. Me sentí un tanto inadecuado porque no estaba ganando más dinero. Él había afectado mi concepto propio. Pero él era un vendedor de antigüedades cuyo lema, filosofía de la vida y principio guiador eran uno y el mismo: "Compra barato y vende caro". ¿Qué otra cosa podía valorar fuera del dinero? No obstante, él había lastimado mi autoestima. Es una cosa buena que el sentimiento me abandonó uno o dos días después, ¡porque hubiera tenido mucha dificultad en encontrar un trabajo que pagara mucho en mi profesión!

***Los logros personales.*** Esta es otra área íntimamente relacionada con el desarrollo y el mantenimiento de la autoestima. Cuanto más realizamos y más elevados consideramos nuestros logros, mayor es la estima propia que sentimos. Otra vez, esta no es una medida objetiva, sino una evaluación estrictamente personal. Me he encontrado con jóvenes que recibían calificaciones excelentes, hacían trabajos de calidad y ejecutaban música hermosa, pero que se consideraban inferiores. No apreciaban lo que tenían. Algunos de ellos tenían una visión distorsionada porque algún problema profundamente arraigado del pasado les impedía considerarse valiosos. Otros se consideraban como que algo les faltaba sencillamente porque querían los dones que tenían otros, en lugar de los que ellos tenían. En cualquier caso, podrían haber obtenido mejores perspectivas de sí mismos sólo por medio de mucha afirmación y de mucha oración.

## A la imagen de Dios

La Biblia presenta diferentes medidas para nuestro valor y diferentes valores para nuestra autoestima. Una rápida mirada al libro de Proverbios revela que Dios no asigna valor a nuestro aspecto atrayente, a nuestras posesiones o a nuestros logros. En cambio, ese libro asocia nuestro valor con cualidades como la sabiduría, la obediencia a Dios, la pureza, la diligencia, la corrección, la preocupación por los demás, la honestidad, la benevolencia, el gozo, la temperancia, la humildad, la integridad, la equidad, etc. Estas son las cosas a las que la Biblia considera como atributos que deberían constituir la fuente de la autoestima.

El origen de nuestra especie debería aclarar nuestro valor. La Escritura dice: "Creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó" (Génesis 1:27). Los seres humanos fueron hechos a imagen de Dios y a su semejanza. Fueron creados como seres altamente inteligentes

que tenían cuerpos perfectos y estaban dotados de poderes espirituales y con la capacidad de seguir desarrollándose. Es cierto que la entrada del pecado truncó las posibilidades interminables que una vez fueron nuestras, pero también es cierto que el sello del Creador, aunque ahora limitado, todavía está presente en nosotros.

Podemos ver esto aun hoy. En medio de nuestro mundo malo, encontramos personas compasivas que ayudan a otros a pesar de que hacerlo les resulta en una pérdida importante, personas que se alegran con los que están alegres y que sufren con los que sufren; personas que aman el bien y odian el mal y todas sus consecuencias. ¿Cuál es la raíz de estas conductas en seres humanos que tienen la tendencia a pecar? Aparentemente, todavía tenemos suficiente de la imagen de Dios que sentimos el impulso de hacer obras piadosas. Este es uno de los pensamientos que más enigmáticos les parecen a los evolucionistas. ¿Por qué una persona muestra una conducta altruista hacia un desconocido sin la esperanza de recibir algo a cambio? Esto no cabe en la idea de la supervivencia del más apto, pero tiene mucho sentido en el contexto de un Creador amante que originalmente pasó su bondad y su carácter a sus criaturas, en quienes todavía permanecen estos rasgos.

Además de ser creados a la imagen de su Creador, los seres humanos recibieron la autoridad de gobernar toda la Tierra, administrar sus recursos sabiamente para traer felicidad a la familia humana. Este es otro privilegio que debería fortalecer nuestra autoestima, la confianza que Dios nos ha otorgado a cada uno para administrar la Tierra. Desdichadamente, no hemos hecho eso muy bien, pero necesitamos recordar que todavía poseemos el poder y la autoridad que Dios nos dio. Ambas son excelentes fuentes de autoestima.

Tenemos un origen divino. Somos hechos a la imagen del Dios del universo. Aunque el pecado nos ha dañado y arruinado la imagen original, todavía tenemos el sello de Dios. Y, como si esto no fuera suficiente, nuestro Creador nos considera merecedores de la salvación y que tendremos el potencial de crecer durante la eternidad. Estos son razones infinitamente mejores para la autoestima que los que la sociedad nos presenta.

## **Lo que vemos en nosotros mismos**

La gente a menudo tiene una imagen distorsionada de sí misma. No evaluamos nuestras fortalezas y debilidades en forma exacta, y esto tiende a causarnos problemas. Nuestro perro Beni a menudo calculaba mal su tamaño. Aunque era un perro pequeño, tendía a creer que era muy grande, espe-

cialmente bajo ciertas condiciones: por ejemplo, cuando un miembro de nuestra familia estaba cerca y Beni veía un perro grande que corría solo. Beni se acercaba al perro grande, se paraba sobre sus patas traseras, ponía sus patas delanteras a ambos lados de la cabeza del perro grande, y entonces, casi nariz con nariz, gruñía. Los perros grandes suelen ser nobles y perdonadores, de modo que la mayoría ignoraba a Beni. Pero uno lo atacó y le dejó una cicatriz en su cuerpo.

La Biblia nos habla de personas que no evaluaron correctamente sus dones. Tomemos el caso de Moisés. Estaba bien educado y maduro, y por sobre todo tenía el respaldo de Dios, No obstante, tuvo serias dudas acerca de sí mismo. Suplicó a Dios que no lo enviara al faraón sino que encontrara a otro porque él no era elocuente. "¿Quién soy yo para que vaya a Faraón?" (Éxodo 3:11; ver también 4:10). Inversamente, Jesús tuvo que advertir a sus seguidores que la percepción que tenían de sí mismos era equivocada, pero de una forma diferente. "¿Cómo puedes decir a tu hermano: Hermano, déjame sacar la paja que está en tu ojo, no mirando la viga que está en el ojo tuyo?" (Lucas 6:42).

Así que, mientras algunos no pueden ver lo que hay de malo en sí mismos, otros -como Moisés- no pueden ver el bien que hay en sí mismos. Pero está allí. Cuando Jesús resumió la ley, dijo que el segundo gran mandamiento era que debíamos amar a nuestros prójimos como nos amamos a nosotros mismos (Mateo 21:39), lo que implica que deberíamos dirigir una cantidad razonable de amor hacia nosotros mismos. Deberíamos sentir satisfacción por un trabajo bien hecho y por cualquier cosa buena que haya en nosotros, reconociendo todo el tiempo a Aquel que es la fuente de todo bien. Este es un punto muy crítico: Satanás rehusó reconocer a esta Fuente y se puso en el camino equivocado.

Al juzgar nuestras habilidades, rasgos, carácter, apariencia, etc., existe la probabilidad de que estemos equivocados en algunas cosas. Esto conlleva serios riesgos de alcanzar un extremo o el otro: podemos no estar dispuestos a afrontar los desafíos que Dios permite que nos vengan porque tenemos poca confianza propia, o por ser tan arrogantes que Dios no nos dará sus bendiciones porque nos empujaría aún más en esa dirección. Para prevenir ambos extremos, debemos estar en constante comunión con Dios, manteniendo continuamente una actitud de oración.

## Lo que otros ven

Cuando Samuel fue a la casa de Isaí para ungir al nuevo rey de Israel, la altura de Eliab y su apariencia inmediatamente captaron su atención. Basado en la apariencia del joven, Samuel pensó que él era el que Dios había elegido para ser el siguiente rey (1 Samuel 16:6). La apariencia exterior nos hace formar un fuerte juicio preliminar acerca de la persona que está ante nosotros.

Samuel era un gran profeta, un impecable juez, lleno de integridad y con mucha más influencia sobre la gente que el rey Saúl. Su registro de fidelidad llegaba hasta el comienzo de su vida. Pero esto no le impidió usar el criterio del mundo en este caso. Lo hizo, pero se equivocó. Elena de White nos dice: "Eliab no temía al Señor. Si se lo hubiera llamado al trono, habría sido un soberano orgulloso y exigente". <sup>2</sup>

Si las personas elegidas por Dios pueden cometer errores al juzgar a otros, las personas comunes pueden cometer grandes errores. Por eso las Escrituras repetidamente nos desaniman de juzgar a otros. Pablo nos recuerda que por medio de la fe en Cristo Jesús, todos los hijos de Dios han de aprender que "ya no hay judío ni griego; no hay esclavo ni libre; no hay varón ni mujer" (Gálatas 3:28). Aquí Dios específicamente prohíbe tener prejuicios, lo que ha sido una reacción innata de todos los seres humanos a través del tiempo. El prejuicio puede devastar la autoestima de las personas. Hacer juicios preconcebidos no le da a la gente la oportunidad de demostrar quiénes son.

Mi familia y yo hemos vivido y trabajado en cuatro países diferentes en tres continentes. A pesar de pasar un tiempo considerable en todos esos lugares, nunca hemos sido víctimas del prejuicio, con una sola excepción pequeña. Tan pronto como llegamos a un país, compramos un automóvil y rápidamente solicitamos el seguro. Dejamos todos los documentos necesarios con un agente de seguros, incluyendo copias de nuestra licencia de conductor y pasaportes. Al día siguiente recibimos una llamada del agente de seguros informándonos que nuestra solicitud de seguros había sido negada. Luego nos preguntó si por casualidad mi esposa tenía un pasaporte español como el mío. Cuando preguntamos más, nos explicó que la reglamentación de la compañía era no asegurar a norteamericanos porque era probable que harían un juicio si no les gustaba el arreglo de algún accidente cubierto por el seguro.

---

<sup>2</sup> Elena de White, *Patriarcas y profetas* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), p. 692.

## Lo que ve Dios

La consideración que Dios hace de sus hijos está basada sobre valores diferentes que los que la sociedad considera importantes. La sociedad impulsa a las personas a considerarse sin ningún valor si son pobres o no educados o parte de un grupo étnico o una minoría religiosa equivocados, o si pasaron por algún evento trágico o han sido víctimas de abusos. El capítulo 15 del Evangelio de Lucas es una joya que revela qué es lo que Dios valora, o a quién valora. Presenta tres historias –la oveja perdida, la moneda perdida y el hijo perdido– que tienen un tema en común. La preocupación de Dios por los que tienen desventajas, los parias, los pecadores, los inferiores. Cualquiera que se siente dejado afuera por causa de las expectativas de la sociedad debería recordar que aquellos que el mundo considera como inferiores pueden gozar de un modo especial e íntimo del cuidado de Dios y de sus ángeles. En esas tres historias, los protagonistas –el pastor, la mujer y el padre– se interesaron más por lo perdido que por los que estaban con ventajas. Y cuando se encontró lo perdido, todo el universo se alegró.

Dios ve un potencial tremendo en cada una de sus criaturas y *en todos nosotros*. No nos deja luchar solos sino que ofrece conducirnos, guiarnos, ayudarnos. "Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar" (Salmo 32:8). Él cuida tanto de nosotros que anhela cuidarnos como "a la niña de [sus] ojos" (Salmo 17:8).

## Un nuevo yo

El apóstol Pablo anima a sus lectores: "Vestíos del nuevo hombre" (Efesios 4:24). La gente tiene opiniones diferentes de lo que constituye un nuevo yo. Recientemente me estaba acercando a Los Ángeles, California, en mi vehículo, en dirección al oeste en camino a Woodland Hills para una reunión de ex alumnos. No conociendo el área, marqué mi destino en mi GPS (instrumento que guía los automovilistas con mapas satelitales) y luego escogí la ruta más corta. El GPS me sacó de la autopista interestatal y me envió al Boulevard Ventura. Esta ruta era lenta, pero muy interesante. Mientras andaba, podía observar a personas que caminaban a lo largo de la calle y diversos comercios y negocios por el camino. Esto me dio una idea de los servicios a los que recurría la gente de ese vecindario. Me parecía que había un número muy alto de peluquerías, tiendas de ropa, consultorios de odontólogos estéticos y cirujanos plásticos, tiendas de decoración especializada y concesionarios de automóviles extranjeros. Llegué a la conclusión de



que la gente que vivía alrededor de Hollywood tenía que cuidar más su apariencia y la impresión que harían sobre otros de lo que lo hacemos nosotros.

En contraste, el nuevo yo del que escribió Pablo es el producto de un método piadoso de edificar la autoestima. De acuerdo con los criterios bosquejados en las Escrituras, las cosas no nos hacen más hermosos. En cambio, *el carácter* es la clave de la verdadera belleza y del valor propio. Efesios 4:25 al 32 enumera actividades que Dios considera importantes. Él quiere que...

- seamos honestos y veraces con la gente que nos rodea;
- guardemos nuestro genio bajo control y que si nos enojamos, procuremos resolver las cosas rápidamente;
- trabajemos fuerte y que tengamos suficiente para compartir con los que tienen necesidades;
- edifiquemos a otros con lo que decimos;
- evitemos contristar al Espíritu Santo; eliminemos la amargura, las pendencias, la maledicencia y toda clase de rasgos malos;
- seamos bondadosos, compasivos y perdonadores.

Tanto Dios como las personas espirituales consideran todas estas acciones y cualidades como de verdadero valor.

Si tienes problemas con la estima propia, reflexiona sobre tus orígenes: ¡fuiste creado a la imagen de Dios! Y medita en tu destino: ¡eres salvado por gracia! Entonces pide fervientemente a Dios que te dé sabiduría para que pienses de ti "con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno" (Romanos 12:3).

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)

<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatika?hl=es>

Suscríbese para recibir material gratuito para la Escuela Sabática

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Diez*

# Celos

---

**S**ybil Hart y Heather Carrington, del departamento de Desarrollo Humano y Estudios sobre la Familia de la Universidad Técnica de Texas, querían descubrir si los bebés a los seis meses experimentaban celos.<sup>1</sup> Y 32 madres primerizas aceptaron participar en el estudio con sus bebés.

Los investigadores hicieron registros de video de dos minutos de cada par, usando dos cámaras: una enfocada sobre la madre y la otra en el bebé. El bebé miraba a su madre que sostenía una muñeca grande, a quien le hablaba en forma agradable y le masajeaba el abdomen. Luego el bebé miraba a su madre leer un libro en voz alta, otra vez con tonos agradables. Los investigadores registraron y evaluaron las emociones que los bebés mostraron. Aunque los bebés pasaron la mayor parte del tiempo mirando a sus madres, exhibieron significativamente más respuestas negativas cuando veían a su madre actuar con la muñeca que cuando ella leía un libro. Esto indica que los celos son un rasgo genético que aparece en una etapa muy temprana del desarrollo.

No sólo aparecen los celos muy temprano en la vida, sino que se extienden hacia atrás, hasta el más remoto pasado de nuestra historia colectiva. Se los considera el primer pecado, habiendo llegado a existir antes que la humanidad fuera creada. Existió desde entonces, y continuará existiendo hasta que Jesús venga y transforme a los redimidos.

Los celos son un gran enemigo de las interacciones interpersonales positivas. Pueden llegar a ser tan agudos que distorsionen la percepción. Es lo

---

<sup>1</sup> Sybil Hart y Heather Carrington, "Jealousy in 6-Month-Old Infants", *Infancy* 3 (2002): pp. 395-402.

opuesto al amor y al altruismo; la persona celosa considera a la persona que está en el centro de sus celos como un objeto que está en el camino de su felicidad. Razonan: *La presencia de esta persona (o posesión, etc.) me está impidiendo ser feliz, y haré todo lo que pueda para remplazarla o llegar a ser como ella (o tener sus posesiones, etc.)*. Los celos son una emoción muy perturbadora que produce extrema incomodidad a los que los sufren, los cuales finalmente motivan manipulación psicológica (falsas acusaciones o chismes) o agresión (abuso verbal, golpes físicos, o aun intentos de matar).

En este capítulo consideraremos una serie de personajes bíblicos que estuvieron celosos de lo que otra persona hacía o tenía. Veremos que esta emoción trae terribles complicaciones. Presenciamos la victoria de la persona envidiada en una forma u otra y notaremos que el resultado fue siempre desastroso para la persona celosa, quien tuvo que presenciar el éxito y el triunfo del objeto de sus celos. Dios ha conservado estos registros y consejos bíblicos para advertirnos de evitar el sendero de la envidia y los celos. Dios nos invita en cambio a amar a nuestros prójimos y a gozarnos con ellos por sus dones, logros y posesiones.

## Satanás

Aunque está escrito como oráculos contra Babilonia, Isaías 14 y Ezequiel 28 usan un lenguaje que calza mejor a Lucifer, el ángel rebelde, más bien que a seres humanos. Isaías describe la causa de su expulsión del cielo. En su corazón, Lucifer dijo: "Seré semejante al Altísimo" (Isaías 14:14). Pero en lugar de elevar su trono al nivel del trono de Dios, fue "cortado por tierra" y "derribado... hasta el Seol" (versículos 12, 15). En Ezequiel, Lucifer es descrito como "el Lucero, hijo de la mañana", "el sello de la perfección", "lleno de sabiduría, "acabado en hermosura", "querubín grande, protector" y "perfecto". Todas esas cualidades comenzaron a cambiar cuando permitió que los celos crecieran en él.

De acuerdo con Elena de White, el mal comenzó cuando el Padre le dijo a Jesús: "Hagamos al hombre a nuestra imagen". El plan de crear a la humanidad hizo que Satanás tuviera celos de Jesús porque él deseaba ser un miembro de la Deidad. Eligió contemplar lo que Cristo tenía en vez de estar satisfecho con los dones que eran de él mismo. Su deseo de ser como Dios y no someterse a la autoridad de Jesús lo llevó a rebelarse. Entonces comenzó una campaña entre los ángeles para conseguir tantos como pudiera que apoyaran su causa. "Toda la hueste celestial fue convocada para que compareciese ante el Padre con el fin de que se decidiese cada caso. Se determinó allí que Satanás fuese expulsado del cielo, con todos los ángeles que se le

habían unido en la rebelión. Hubo entonces guerra en el cielo. Los ángeles se empeñaron en batalla; Satanás quiso vencer al Hijo de Dios y a aquellos que se sometían a su voluntad. Pero prevalecieron los ángeles buenos y fieles, y Satanás, con sus secuaces, fue expulsado del cielo".<sup>2</sup>

El siguiente paso de Satanás fue infectar a los seres creados a la imagen de Dios con este tóxico elemento. Fue Satanás mismo quien tentó a los primeros seres humanos con la ambición llena de celos que habían motivado su rebelión. Cuando comáis de este árbol, prometió "seréis como Dios" (Génesis 3:5). Eva cayó en la tentación, Adán la siguió, y desde entonces el pecado se ha esparcido como una epidemia, causando terribles consecuencias que son visibles en toda la historia de nuestro mundo, incluso hoy en día.

La ambición llena de celos es uno de los modos favoritos de tentación que Satanás y sus demonios usan. Una fábula dice que cuando el diablo estaba atravesando el desierto de Libia, notó un grupo de demonios que estaban tratando de tentar a un ermitaño. Le presentaron seducciones de la carne, dudas acerca de la Palabra de Dios y el temor al futuro, pero no podían conseguir que el ermitaño pecara en acción o pensamiento. El diablo se adelantó y les dijo: "Los métodos de ustedes son demasiado crudos. Permítanme un momento". Entonces, se acercó al ermitaño y le dijo: "¿Oíste las noticias? Tu hermano fue designado como Obispo de Alejandría". De acuerdo con la fábula, un ceño de celos malignos inmediatamente nubló el rostro del hombre santo.<sup>3</sup>

Santiago lo dice de este modo: "Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y *toda* obra perversa. Pero la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía" (Santiago 3:16, 17, la cursiva fue añadida). ¡Estas son buenas noticias! De la misma forma en que los celos y la ambición egoísta causan desórdenes y toda clase de obras perversas, el conocimiento de Dios por medio de Jesucristo causa toda clase de actos basados en el amor.

## Los hermanos de José

En el discurso de Esteban presentado precisamente antes de ser apedreado a muerte, él identificó la motivación detrás de la cruel conducta de los her-

---

<sup>2</sup> Elena de White, *Primeros escritos* (Florida, Buenos Aires: ACES, 1999), p. 145,

<sup>3</sup> Paul Lee Tan, *Encyclopedía of 15,000 Illustrations*. Edición digital, entrada 6002

manos de José: "Los patriarcas movidos por envidia, vendieron a José para Egipto" (Hechos 7:9). Es difícil de creer que los hijos de Jacob pudieran vender a su hermano como esclavo a comerciantes extranjeros, aun considerando sus sueños y el favoritismo del padre. Pero los celos son inmoralmemente poderosos. "Duros como el Seol [son] los celos; sus brasas, brasas de fuego, fuerte llama" (Cantares 8:6).

Los celos siguen un loco sendero en espiral. Comienza con el deseo de elevarnos degradando a nuestro prójimo. Si eso funciona, no nos queda un sentimiento de realización, sino más bien un amargo remordimiento. Si no funciona, nos sentimos inseguros, inadecuados y humillados. Estos sentimientos producen un celo mayor, que crea por dentro un deseo aún más fuerte de elevarnos a nosotros degradando a nuestro prójimo, volviendo al primer paso pero con mayor intensidad.

Cuando da suficientes vueltas y bien profundas, este proceso significa muerte. Por esto Caín mató a Abel, Aman quiso matar a Mardoqueo, los príncipes de Babilonia intentaron matar a Daniel, Herodes mató a docenas de niños, etc.

José dio la bienvenida a sus hermanos a Egipto, les perdonó, los bendijo, pero el temor sembrado por sus hechos de celos permaneció vivo durante por lo menos 17 años más allá de su reconciliación. Cuando Jacob murió, los hermanos razonaron: "Quizá nos aborrecerá José, y nos dará el pago de todo el mal que le hicimos" (Génesis 50:15). Pero José sabía que lo correcto para él era perdonar a sus hermanos y dejar las consecuencias con Dios. Así que trató de animarlos: "No temáis; ¿acaso estoy yo en lugar de Dios?" (Génesis 50:19).

## Saúl

David entró al servicio del rey Saúl cuando algunos de los asistentes del rey lo recomendaron, informando que tenía cualidades adecuadas: tocaba el arpa, era un guerrero valiente, hablaba bien, era de buena presencia y el Señor era con él. Saúl envió a buscar a David, y las Escrituras dicen que "él le amó mucho, y le hizo su paje de armas" (1 Samuel 16:21). Saúl también apoyó mucho a David cuando se ofreció a pelear con Goliat. Hasta le ofreció usar su armadura y lo envió con una bendición. Después de la victoria, Saúl se dio cuenta de que los beneficios que le habían llegado eran por tener a David permanentemente en su casa, así que no le permitió volver a su casa. Después que David realizó una cantidad de misiones con éxito, Saúl le dio un alto rango en el ejército, que fue aceptado con aprobación general.

Pero las cosas dieron un giro de 180 grados cuando Saúl y sus hombres volvían a casa después de la batalla con los filisteos. Oyeron a un grupo de mujeres tocar instrumentos musicales y danzando con este canto: "Saúl mató a miles, y David a diez miles". El coro molestó mucho a Saúl, "y desde aquel día Saúl no miró con buenos ojos a David" (1 Samuel 18:9). El refrán es apropiado: "El envidioso sólo alaba lo que él puede sobrepasar, y censura aquello que lo sobrepasa".

Cuando Saúl comenzó a mirar con celos a David, su salud mental y conducta moral se deterioraron. La siguiente secuencia de eventos revela su sendero desafortunado:

- El día después que Saúl escuchara cantar a las mujeres, le arrojó su lanza a David dos veces mientras éste estaba tocando el arpa para él (18:10,11).
- Saúl sintió temor de David. Tal vez temió perder su posición regia o que David llegaría a ser el héroe de la nación. Por sobre todo, tenía miedo porque "Jehová estaba con él, y se había apartado de Saúl" (18:12).
- Saúl le ofreció su hija Mical en casamiento a David, esperando que ella llegara a ser una trampa para David y que los filisteos lo mataran (18:21).
- Saúl ordenó a su hijo Jonatán y a todos sus ayudantes que mataran a David (19:1), pero ellos, dándose cuenta de la ciega obsesión de Saúl, no cumplieron sus órdenes.
- Aunque Saúl pareció convencido por Jonatán de cuan descabellada eran sus intenciones, pronto trató otra vez de clavar a David contra la pared con su lanza (19:4-6,10).
- El envió a sus hombres a la casa de David para matarlo, pero Mical tuvo éxito en alertar a David y ayudarlo a escapar (19:11-16).
- Saúl envió a sus hombres a Naiot en Rama, donde David había encontrado refugio con Samuel, para capturarlo. No tuvieron éxito porque el Espíritu de Dios tomó posesión de ellos (19:19-21).
- Saúl mismo fue a Naiot y el Espíritu de Dios le impidió actuar (19:23, 24).
- Saúl insultó a su propio hijo Jonatán por permanecer leal a David y le ordenó traerle a David, porque "ha de morir" (20:30, 31).

- Hizo matar a Ahitob y Ahimelec, sacerdotes de Dios en Nob, porque habían mostrado bondad a David. También mató a los restantes sacerdotes en Nob, un total de 85, y a toda la población de la aldea, incluyendo "así a hombres, como a mujeres, niños hasta los de pecho, bueyes, asnos y ovejas" (22:11-19). Día tras día Saúl buscaba a David, quien se mantenía yendo de un lugar a otro, "pero Dios no lo entregó en sus manos" (23:14).
- Saúl hizo una alianza con sus enemigos, los habitantes de Zif, para que le ayudaran a seguir a David (23:19-23).
- Saúl y David tuvieron un emocionante encuentro después que David le perdonó la vida del rey, pero pronto Saúl estaba otra vez en el desierto de Zif con tres mil hombres, buscando a David otra vez (24:8-22; 26:2).
- Saúl y David tuvieron un segundo encuentro positivo después que otra vez David rehusara quitar la vida del rey cuando fácilmente podría haberlo hecho. Esta vez Saúl admitió su pecado, prometió no tratar de dañar de nuevo a David y lo bendijo (26:17-25). Dejó de perseguir a David, pero entonces se encaminó por el sendero que terminó con su destrucción.
- Aterrorizado por un ataque de los filisteos, Saúl eligió consultar a una pitonisa. Ella invocó a un espíritu malo que apareció tomando la forma de Samuel, que ya había muerto. Saúl se postró ante este espíritu maligno, el que le predijo que Israel sería derrotado y que Saúl y sus hijos serían muertos el mismo día (capítulo 28).
- Cuando los filisteos atacaron y los israelitas fueron derrotados, Saúl murió "en aquel día, juntamente con sus tres hijos, y su escudero, y todos sus varones" (31:6).

¡Qué triste fin! Como en muchos otros casos, en esta historia los celos fueron el primer paso que llevó cuesta abajo a muchas otras formas de mal y aun a la muerte. Es cierto que Dios tenía la intención de que David ocupara el trono sin importar las circunstancias. Pero, como en cualquier otra situación que involucra el bien y el mal, la gente puede elegir de qué lado va a estar. Saúl tuvo muchas oportunidades de cambiar el curso de los eventos, pero persistentemente hizo elecciones equivocadas. El curso de acción de Jonatán contrastó grandemente con el de su padre. Jonatán se ubicó del lado de la justicia, evitando los celos y no tomando en cuenta la pretensión al trono que él podría haber tenido. Como él comprendió lo absurdo de la con-

ducta de su padre, protegió la vida de David con el riesgo de perder su propia vida. No obstante, "fue fiel a su padre durante los días sombríos de la decadencia de su poder y cayó, al fin, a su lado. El nombre de Jonatán está atesorado en el cielo, y en la Tierra es un testigo de la existencia y el poder del amor abnegado".<sup>4</sup>

## Los principales sacerdotes

Los hombres que gobernaban el judaísmo en el primer siglo también fueron tocados por los celos hacia Jesús y hacia los primeros líderes cristianos. Las consecuencias fueron dolorosas para todos. Aún Pilato, que no era miembro de la comunidad religiosa, se dio cuenta de que los dirigentes le habían entregado a Jesús por causa de la envidia (Mateo 27:18; Marcos 15:10). Sus celos habían crecido durante todo el ministerio del Salvador hasta el punto en que estaban dispuestos a hacer cualquier cosa para matarlo. También llegaron a estar celosos de los seguidores de Jesús —específicamente de Pedro, Pablo y Bernabé—, y procuraron la muerte de ellos también. Sus emociones demostraron la verdad del proverbio que dice: "Los que están verdes de envidia a menudo se vuelven rojos de ira".

Pedro y los otros apóstoles estaban causando una gran conmoción en Jerusalén. Multitudes de la ciudad y de las aldeas circundantes estaban llegando para oír acerca de la salvación por medio de Jesús. Traían a sus enfermos y a los poseídos por demonios a los apóstoles, y ellos los sanaban. El pueblo judío estaba comenzando a reconocer que Dios estaba obrando poderosamente por medio de los apóstoles. "Entonces levantándose el sumo sacerdote y todos los que estaban con él, esto es, la secta de los saduceos, se llenaron de celo; y echaron mano a los apóstoles y los pusieron en la cárcel pública" (Hechos 5:17,18).

Pablo y Bernabé estaban en Antioquía de Pisidia. Pablo predicó en la sinagoga varios sábados, y algunos de los judíos y sus conversos gentiles llegaron a interesarse en lo que él y Bernabé estaban diciendo. Un sábado, casi toda la ciudad se congregó para oírlos hablar. Lucas informa, sin embargo, que "*viendo los judíos la muchedumbre*, se llenaron de celos, y rebatían lo que Pablo decía" (Hechos 13:45, la cursiva fue añadida). Más tarde, colaboraron con mujeres y hombres prominentes de la ciudad para provocar una persecución y lograron expulsar a los apóstoles de esa región.

---

<sup>4</sup> Elena de White, *La educación* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), pág. 157.



Parece que cuando la multitud del pueblo común se interesó lo suficiente en los apóstoles y los siguieron, los principales sacerdotes se pusieron celosos. Como vimos antes, esto fue también cierto de Saúl cuando oyó a un grupo de mujeres que aclamaban las victorias de David. Las multitudes tienen un poder sorprendente sobre las emociones y la conducta de la gente. Pueden transformar a la gente.

Cuando llegué a la mayoría de edad, tuve que servir en las fuerzas armadas de España. En ese tiempo, eso se requería de todos los jóvenes españoles. Siendo adventista del séptimo día elegí la alternativa de servir con la Cruz Roja, una alternativa más larga pero más atrayente para los objetantes de conciencia. Fuimos asignados a diversas clases de deberes, tales como ayudar con las ambulancias cuando había accidentes y asistir a las grandes reuniones públicas en caso de que se necesitaran camilleros para transportar personas heridas.

Una de las tareas consideradas más deseables era la de trabajar en los partidos de fútbol que ocurrían cada domingo durante la temporada de la liga principal que duraba nueve meses. Yo no era muy amante del fútbol, pero estaba contento de ir a esos eventos, que atraían a miles de espectadores. Mi interés en la conducta humana a menudo atraía mis ojos fuera del campo de juego, a las multitudes. Presencí toda clase de emociones y conductas entre los espectadores: grupos de matones gritando a voz en cuello, peleas verbales y físicas entre los simpatizantes de los equipos rivales, gente que saltaba y tiraba objetos, y rostros profundamente tristes cuando el equipo local perdía. Me preguntaba cómo podría comportarse un simpatizante si tuviera que mirar él solo el partido, sin la presencia de la muchedumbre.

Un día, mientras los que habíamos sido asignados a servir en un partido específico esperábamos que el estadio se vaciara —un proceso que llevaba entre 30 y 45 minutos— notamos a un espectador dormido al final de su fila en el sector más alto de las gradas. Los hombres de la Cruz Roja que estaban más cerca de él fueron a despertarlo y decirle que el partido había concluido. Cuando llegaron al lugar donde dormía, encontraron que estaba muerto. Había fallecido de un ataque al corazón. Queríamos descubrir si había muerto de tristeza o de alegría, pero nunca supimos a qué equipo aplaudía. Pensamos que era muy sorprendente que centenares de personas habían pasado junto a este hombre si notar que estaba muerto.

¿Por qué los principales sacerdotes, los ancianos, los fariseos y otros estaban celosos de Jesús y, más tarde, de sus discípulos?

- Tenían mucho poder, pero el pueblo común les tenía poco respeto. Sin embargo, Jesús tenía el respeto de la gente por causa de su ejemplo, su amor por la gente y por la forma en que hablaba.
- El deseo de aprobación de los líderes judíos repelía a las multitudes, mientras que la humilde sinceridad de Jesús y de los apóstoles atraía a grandes multitudes.
- Los líderes religiosos no podían realizar milagros en el nombre de Dios, pero Jesús y los apóstoles daban evidencias constantes de que los poderes sobrenaturales del Omnipotente actuaba por medio de ellos.
- Aunque los principales sacerdotes sabían perfectamente la ley, usaban su conocimiento para beneficiarse ellos mismos, mientras que Jesús ofrecía una interpretación amante de la ley.
- Jesús a menudo hacía preguntas que ellos no podían –o no querían– responder.
- Ellos buscaban la alabanza de la gente común al asegurarse de que lo vieran orando en la sinagoga y en otros lugares públicos. Jesús no "se vestía" con religiosidad.
- Ellos veían la superioridad de Jesús y temían que él llegara a ser rey de los judíos, y con el poder que ellos anhelaban para sí mismos.
- Aun cuando a menudo lograban engañar a la gente con sus pretensiones de piedad, no podían engañar a Jesús.

Los celos y la envidia aumentan proporcionalmente cuando otros experimentan éxito. Esa es una tendencia diabólica de la naturaleza humana. Dependiendo de la cultura de uno, las características personales y los principios, pueden ser más o menos pronunciados, pero la semilla es universal.

Pablo ha puesto delante de nosotros la meta altamente deseable de regocijarnos por la fortaleza y el crecimiento de nuestros prójimos. De este modo vencemos a la envidia y los celos. En sus reflexiones finales a la iglesia de Corinto, Pablo ejemplificó esta actitud al escribir: "Por lo cual nos gozamos de que seamos nosotros débiles, y que vosotros estéis fuertes; y aun oramos por vuestra perfección. Por esto os escribo estando ausente, para no usar de severidad cuando esté presente, conforme a la autoridad que el Señor me ha dado para edificación, y no para destrucción" (2 Corintios 13:9, 10).

La Biblia muestra que los celos son una de las peores emociones posibles que los seres humanos pueden experimentar. "Cruel es la ira, e impetuoso el furor; mas ¿quién podrá sostenerse delante de la envidia?" (Proverbios 27:4). Esta emoción se encuentra en la raíz misma del mal. Produce toda clase de desastres. Si eres tentado a ser celoso, envidioso o codicioso, la única solución es el amor de Jesús. Nos capacita para amarnos unos a otros como Jesús nos ama. "Conservaos en el amor de Dios, esperando la misericordia de nuestro Señor Jesucristo para vida eterna" (Judas 21).

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)

<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatika?hl=es>

Suscríbase para recibir material gratuito para la Escuela Sabática

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Once*

## **Adicciones**

---

**E** se día en Bracknell, Berkshire, Inglaterra, el tiempo me permitió sentarme en un banco público junto a una de las calles mientras comía mi almuerzo. Pronto descubrí que el banco en el que estaba sentado se hallaba frente a un establecimiento lleno con juegos electrónicos. Mientras comía un sándwich, podía ver una máquina tragamonedas cerca de la entrada. Observé mientras un hombre de veintipocos años ponía monedas de media y una libras. De repente el sonido de campanas y silbatos llenó el aire, y muchas monedas caían de la máquina. Pensé que el hombre había logrado lo que quería, pero en vez de irse con el botín, puso las monedas de nuevo en la máquina una por una, como si la máquina las hubiera perdido y él se las estaba devolviendo. Por supuesto, el bandido de un solo brazo aceptó cada trozo del precioso metal. El hombre verificó sus bolsillos para confirmar que no tenía más monedas y luego se fue. Yo no sé si estaba drogado o jugando. Si es así, sin duda volvería al día siguiente con una nueva bolsita de monedas para repetir la escena.

¿Por qué aconteció esa conducta ilógica? El joven tal vez quería ganar el premio mayor. Pero aun si lo ganaba, habría puesto en la máquina más dinero de lo que ella le devolvía en ese momento.

Las adicciones de toda clase forman serias barreras para la libertad. Cuando controlan la conducta de las personas, la gente ha perdido su libertad. No es extraño que la felicidad haya sido definida como la libertad de las adicciones.

Las adicciones más conocidas son las químicas: adicciones a drogas como la marihuana, la cocaína y la heroína, y a otras sustancias tales como el al-

cohol, el tabaco, la cafeína, las píldoras para dormir y los calmantes, que se consideran aceptables porque han sido legalizadas y reglamentadas. Todas esas sustancias, en mayor o menor medida, causan lo siguiente:

- *Dependencia.* Significa que cuando la gente ha tomado una sustancia unas pocas veces, encuentran difícil dejar de usarlas. Esto es parcialmente por causa del hábito, y en parte por los procesos químicos que los hacen sentir incómodos hasta que tomen la sustancia de nuevo.
- *Síntoma de abstinencia.* Se refiere a los severos síntomas que experimentan aquellos que dejan de usar una sustancia.
- *Refuerzo.* Es el mecanismo psicológico creado cuando la gente experimenta una recompensa o un sentimiento de placer por una actividad o una sustancia, lo cual los inclina a usarlas una y otra vez.
- *Tolerancia.* Resulta por la adaptación del cuerpo a una sustancia que necesita cantidades crecientes de dosis para obtener el mismo nivel de resultados como los experimentados antes por el adicto.
- *Intoxicación.* Es el embotamiento de las facultades mentales y sensoriales por causa de una sustancia.

Estas respuestas explican por qué la gente tiene tanta dificultad en abandonar las sustancias adictivas. En la mayoría de los casos necesitan el apoyo de sus familias, de amigos cercanos, de grupos terapéuticos y de profesionales. Y por sobre todo, necesitan la fuerza que Dios les dará.

La inmensa mayoría de los adventistas del séptimo día alrededor del mundo está libre de las sustancias que enumeré arriba. Sin embargo, hay muchos hábitos no químicos que pueden llegar a ser adicciones poderosas: sexo, pornografía, juegos de azar, inversiones riesgosas, la acumulación de dinero o de bienes, video juegos, enviar mensajes de texto y el cuidado de la propia imagen. Además, el abusar de las personas y el llegar a ser adicto de las necesidades comunes tales como comida, medicinas, ir de compras y el ejercicio. Legales o ilícitos, químicos o no químicos, aprobados socialmente o rechazados, con riesgos para la salud o inocuos, todas las adicciones limitan la libertad y algunos la privan completamente. Es inmoral para quienes comprenden que son creados a la imagen de Dios y creados libres (Génesis 2:27; 3:16) para hacer decisiones que pueden llevarlos a ser esclavos de un producto químico o de un hábito.

## Adicciones químicas

Hay muchas sustancias que pueden producir adicción. Los estimulantes –tales como la cocaína, las anfetaminas, la nicotina y la cafeína– proveen motivación extra y energía. Los depresores –tales como los barbitúricos, las benzodiazepinas, el alcohol y los opiáceos, incluyendo la heroína– pueden calmar las personas o causar un humor depresivo. Los alucinógenos –tales como el LSD, la marihuana y el hachís– producen alucinaciones, cambios marcados de percepción que a veces son placenteras, a veces horribles. Los inhalantes –tales como los cementos, el tolueno y el éter– algunas veces actúan como depresores y a veces como alucinógenos. Los esteroides –tales como los agentes para dopar a los atletas y los que usan quienes quieren desarrollar sus músculos– causan un aumento de crecimiento de la masa muscular que permite a las personas aumentar su fuerza y mejorar sus logros físicos. Consideremos algunas de estas adicciones, comenzando con las drogas que plantean los mayores problemas.

**Alcohol.** De todas las sustancias adictivas, el alcohol y el tabaco ponen la mayor carga sobre la salud, las sociedades, las economías, las familias, las comunidades y las naciones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, hay 2 mil millones de personas que usan alcohol y 1.300 millones de fumadores. Comparar estos números con los apenas 185 millones de usuarios de drogas ilícitas combinadas.

El alcohol, entre las adicciones químicas, es el principal culpable que afecta al mayor número de personas. Para complicar las cosas, tiene una imagen atrayente: los locales para beber vino son lugares atractivos y deliciosos para visitar, el vino es usado para brindar en ocasiones especiales y celebraciones, las bebidas alcohólicas están asociadas con actividades intelectuales y son favoritas entre las clases medias altas. Además, ahora se presentan algunas evidencias de que cuando se las usa con moderación, el alcohol puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

¿Es ésta la palabra final? Tal vez no, si la historia del tabaco tiene algo que decir. Hace unas pocas generaciones, la ciencia decía que el fumar era bueno para la salud. Durante décadas, Clark Gable, Humphrey Bogart y otras estrellas de Hollywood aparecían como más atractivos con cigarrillos siempre encendidos. Hoy en día el tabaco está asociado con peligros terribles de salud y ha sido desacreditado: prospera sólo en la clase trabajadora y en los países en desarrollo.

La Biblia advierte fuertemente en contra del alcohol, mostrando no sólo su rostro atractivo (Proverbios 23:31), sino también su lado feo: "No mires el

vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como áspid dará dolor" (versículo 32). El mismo capítulo enumera unas pocas consecuencias del consumo del alcohol: ayes, tristeza, pendencias, quejas, moretones innecesarios, ojos amoratados, visiones extrañas e imaginaciones salvajes. Cierra con un recordativo de lo que producen mentalmente las adicciones: "Cuando despertar, aún lo volveré a buscar" (versículo 35).

El consumo de alcohol tiene efectos de largo plazo: falta de nutrición, cirrosis hepática, daños en los nervios periféricos, desórdenes cardíacos, pancreatitis, gastritis, úlceras gastroduodenales, el síndrome Wernicke-Korsakoff, mortalidad prematura y, en el caso de mujeres embarazadas, nacimientos prematuros, síndrome de alcoholismo fetal y ciertas anomalías congénitas. También hay complicaciones conductuales y emocionales. Por ejemplo, Janet C. Greenblatt, de la Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental, examinó los datos de personas de 15 a 20 años en todo Estados Unidos.<sup>1</sup> Aquí hay algunos de los resultados:

- El 21% de los jóvenes entre 15 y 20 años de edad, involucrado en accidentes automovilísticos, había estado bebiendo.
- Personas que comienzan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de llegar a ser alcohólicos que los que comienzan a beber a la edad de 21 o más años.
- Los bebedores universitarios tenían una probabilidad de 2,3 veces mayor que los que no beben de toqueteos sexuales forzados o relaciones sexuales con una persona no dispuesta a ello.
- El 80% de todos los estudiantes del último año de secundaria y los que abandonaron sus estudios dijo que había conseguido tragos y había manejado bajo la influencia del alcohol.
- El 50% de los que beben mucho informó que había usado una droga ilícita (marihuana, alucinógenos y/o inhalantes) en los últimos 30 días.
- La mitad de los bebedores informó trabajo escolar pobre, comparado con el 27% de los no bebedores.

---

<sup>1</sup> Janet C. Greenblatt, "Patterns of Alcohol Use Among Adolescents and Associations with Emotional and Behavioral Problems", *Publicación de la Oficina de Estudios Aplicados* (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, 2000).

- En comparación con los no bebedores, los que eran bebedores tenían tres veces más probabilidades de decir que habían tratado de robar o de suicidarse.
- Los bebedores tenían de tres a cinco veces más probabilidades de decir que habían escapado de su casa.
- Los bebedores tenían de tres a cuatro veces más probabilidades de decir que habían robado o hurtado en las tiendas.
- Los bebedores tenían de dos a tres veces más probabilidades de decir que habían destruido cosas, amenazado y/o atacado físicamente a personas. Los bebedores habituales tenían tres veces más probabilidades de haber estado involucrados en una pelea física.
- Los bebedores tenían el doble de probabilidades de haber desobedecido a las autoridades de la escuela, haber faltado a clase y/o haber abandonado la escuela.

Algunos adventistas, ignorando la posición histórica de la iglesia acerca de la abstención, están bebiendo “moderadamente”. Esto es una lástima, pues se nos ha confiado un mensaje de salud que ha demostrado ser bueno por más de 100 años y el cual excluye el uso de bebidas alcohólicas.

Yo no voy a beber alcohol moderadamente. Mi padre era alcohólico y causó mucho dolor a nuestra familia. Se quitó la vida a la edad de 42 años, cuando yo tenía 2 años y mi hermana tenía 5, dejándonos en una situación muy desagradable. Estoy seguro de que si mi padre hubiera sido criado en una familia adventista en sus días, no habría usado alcohol ni con moderación ni en exceso, y su vida hubiera sido mucho más provechosa. El alcohol causó un sufrimiento innecesario a nuestra familia. Agradezco a Dios que mi madre abrazara la fe adventista y luego nos atrajera a mi hermana y a mí a la iglesia cuando éramos adolescentes. A veces me he preguntado si yo estaría vivo si no hubiera seguido el camino de la abstención que acepté en mi juventud.

**Otras adicciones químicas.** Hay otras sustancias químicas que pueden llevar a adicciones más o menos obvias, entre ellas, el azúcar y la cafeína. Los psicólogos de la Universidad de Princeton han presentado evidencias de ciclos de adicción al azúcar en ratas, incluyendo pasos tales como parrandas, síntomas de abstinencia y ansias.<sup>2</sup> La experiencia de muchas personas su-

---

<sup>2</sup> Nicole Avena, Pedro Rada y Bartley Hoebel: “Evidence for Sugar Addiction: Behavioral and Neurochemical Effects of Intermittent, Excessive Sugar Intake”, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 32 (2008): pp. 20-39.



giere que los seres humanos también están sujetos a llegar a ser adictos al azúcar.

Se ha encontrado que la cafeína –un estimulante leve contenido en el café, el té y diversas bebidas gaseosas– ha causado dependencia, tolerancia y síntomas de abstinencia. De hecho, el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV) [Manual diagnóstico y estadístico de desórdenes mentales] clasifica el consumo de 250 mg de cafeína por día como intoxicación por cafeína. Los efectos son nerviosismo, desasosiego, insomnio, diuresis, exceso de sangre en las mejillas, espasmos musculares, problemas digestivos, flujo de pensamientos y habla divagador, taquicardia y agitación psicomotora.

## Adicciones no químicas

Hay prácticas adictivas que están basadas en conductas y hábitos en vez de la ingestión de sustancias físicas. Aunque las causas de estas adicciones pueden diferir, los procesos psicológicos son notablemente similares a los causados por adicciones químicas. Por esto los doce pasos originales de los Alcohólicos Anónimos opera igualmente bien para cualesquiera de otros grupos de terapias: Jugadores Anónimos, "Trabajólicos" Anónimos, Sexahólicos Anónimos, Hurtadores Anónimos, Glotones Anónimos, Fumadores Anónimos, etc. Examinemos unas pocas de las adicciones no químicas.

**Adicción al sexo.** La Biblia presenta la sexualidad como una fuente de gozo para ambos participantes del matrimonio y como una manera en que ellos pueden fortalecer su relación. Salomón, en el contexto de sus advertencias contra el adulterio, presenta una afirmación muy clara sobre los beneficios del amor por parte del esposo y la esposa. "Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre" (Proverbios 5:18,19). Este don de Dios a la humanidad fue otorgado no sólo para la procreación sino como una fuente de gozo, intimidad y unidad en el matrimonio (Génesis 1:27, 28; 1 Corintios 7:2).

Sin embargo, cuando se saca el sexo de su marco y propósito originales, llega a ser una fuente de problemas. El adulterio produce las siguientes consecuencias: infidelidad a Dios, porque es una transgresión del séptimo mandamiento y lo deshonra (1 Corintios 6:19, 20); infidelidad al cónyuge que es perjudicado; daño a la estabilidad del matrimonio; lesión al adúltero, porque, como dice Pablo, "cualquier otro pecado que el hombre cometa, está

fuera del cuerpo; mas el que fornicar, contra su propio cuerpo peca" (1 Corintios 6:18); y un riesgo serio de caer en una adicción.

El adulterio inclina a la gente a la adicción sexual cuando la interacción produce satisfacción y nadie se entera. El placer obtenido incitará al adúltero a repetir su conducta, que llegará a ser adictiva. Cuando trabajaba en educación de grado tuve que tratar con un par de casos de adulterio. El presidente de la institución se dirigió a los estudiantes del magíster y del doctorado –la mayoría eran casados y tenían hijos– acerca del tema y les dio una advertencia muy seria: "Si ustedes piensan que pueden hacer trampas a su esposa y nadie se enterará, están equivocados. Satanás se asegurará de revelar su acción, de modo que ustedes y su iglesia sean desacreditados". Él quería que estos estudiantes reflexionaran acerca de las consecuencias antes de apresurarse a tener una relación ilícita.

La definición que dio Jesús del adulterio incluye más que el acto físico. El dijo: "Cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón" (Mateo 5:28). Esa definición tiene implicaciones directas para las tentaciones contemporáneas: revistas y películas pornográficas, locales de "strip tease" y el cibersexo. Este último, una conversación erótica/romántica en línea, frecuentemente acompañada de masturbación, ha crecido en forma fenomenal en los últimos años. Y ahora participan en ello hombres y mujeres por igual. Se estima que el 9% de los que prueban el cibersexo llega a ser adicta. Los indicadores de la adicción incluyen cambios en la personalidad, demandas de privacidad, el ignorar las tareas domésticas, la falta de interés en el sexo con su cónyuge, mentiras acerca de gastos en tarjetas de crédito y falta de interacción con los miembros de la familia.

El impacto de las adicciones cibersexuales sobre el matrimonio y la familia es importante. Los terapeutas matrimoniales y familiares así como los abogados de divorcio están informando un crecimiento en el número de parejas que procuran divorciarse debido a la infidelidad en línea. Jennifer P. Schneider es una médica especializada en medicina interna, medicina de adicciones y manejo del dolor, y trabaja con los Médicos Comunitarios de Arizona. Ella encuestó una muestra de personas cuyos cónyuges estaban involucrados en sexo por Internet. Quienes respondieron se sentían heridos, traicionados, rechazados, abandonados, devastados, solitarios, avergonzados, aislados, humillados, celosos, enojados y sufrían de baja estima propia.

<sup>3</sup> En el 68% de las parejas, uno o ambos componentes habían perdido in-

---

<sup>3</sup> Jennifer P. Schneider; "The Impact of Compulsive Cybersex Behaviours on the Family", *Sexual and Relationship Therapy* 18 (2003): pp. 329-354.

terés en el sexo con su cónyuge. Esta infidelidad virtual había comenzado a cobrar su tributo: el 22% de los que respondieron se había separado o divorciado, y varios otros estaban pensando en dejar su relación. Prácticamente todos sentían que las aventuras del ciber eran tan emocionalmente dolorosas como si fueran aventuras en vivo. En lo que respecta a los hijos, estaban expuestos a la ciber-pornografía y descuidados por su padre/madre adictivo, y muchos de ellos tuvieron que sufrir las consecuencias del conflicto marital y también la separación.

Además de los profundos problemas familiares causados por las aventuras virtuales, los que participan en ellas sufren consecuencias ellos mismos. Andreas Philaretou y sus asociados examinaron los efectos de la compulsión al cibersexo en los adictos a ello.<sup>4</sup> Enfocaron el estudio de casos basados en numerosas entrevistas con participantes masculinos adictos al sexo por Internet. Culpa, síntomas depresivos, síntomas de ansiedad, e incapacidad para experimentar intimidad con compañeros de la vida real fueron algunas de las consecuencias de la adicción al sexo en línea que observaron.

Necesitamos evitar dar aun el primer paso en la dirección equivocada. "Aleja de ella [una adúltera] tu camino, y no te acerques a la puerta de su casa" (Proverbios 5:8). Un pastor de jóvenes de mis días solía darnos un buen consejo: "Imagínense que notan que les gusta cierta joven mujer, pero encuentran que está casada. Ustedes tienen dos opciones: o descartan la idea completamente, o comienzan a fantasear e imaginar momentos y lugares en los que podrían estar en su compañía, ignorando el hecho de que ella está casada. Es mejor que sigan el primer camino mientras pueden hacerlo con facilidad, porque el segundo abre la puerta a dificultades". Su punto era que debíamos decir ¡No! antes que las cosas se complicaran. "Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros" (Santiago 4:7).

**Juegos de azar.** Esta actividad es uno de los pasatiempos que probablemente causará más adicción. La gente comienza haciendo unas pocas apuestas "inocentes", y la ganancia ocasional los hace probar de nuevo una y otra vez con la esperanza de que pronto tendrán un premio grande que compensará todo lo que perdieron. Las evidencias de la adicción incluyen la preocupación obsesiva con los juegos por dinero, mentiras, pérdida de todo el dinero disponible y luego pedir prestado o aún robar para poder seguir con el juego.

---

<sup>4</sup> Andreas G. Philaretou, Ahmed Y. Mahfouz y Katherine R. Allen; "Use of Internet Pornography and Men's Well Being", *International Journal of Men's Health* 4 (2005): pp. 149-169.

El bingo, el póker, las tragamonedas, la ruleta, las apuestas deportivas y la lotería son algunas de las formas de juego por dinero que pueden conducir a la adicción. La Biblia no habla directamente de los juegos por dinero o las apuestas, pero podemos obtener sugerencias cuando habla de asuntos relacionados con esto. Por ejemplo, dice que los que no trabajan no tienen derecho a comer (2 Tesalonicenses 3:10). El décimo mandamiento prohíbe codiciar (Éxodo 20:17), que es la emoción que experimentan los jugadores por dinero cuando piensan en el premio mayor. Y Pablo nos advierte contra el amor al dinero, que él llama la raíz de todos los males (1 Timoteo 6:10). Podemos inferir que los que juegan por dinero y los apostadores son amantes del dinero, porque no incurrirían en un tan grande uso de tiempo, dinero y energía sólo para ganar un poco de dinero efectivo.

Asistí toda mi escuela primaria a la Escuela San Ildefonso en el centro de Madrid. Es la escuela primaria más antigua de España, y una de las más antiguas de Europa, pues fue fundada a fines del siglo XV. Poco después que se creó la Lotería Nacional de España en 1763, los muchachos de San Ildefonso fueron comisionados para sacar los números ganadores y debían cantar los grandes premios cada vez que sacaban un número, una tradición que sigue hasta hoy.

Por unos pocos años yo ayudé a sacar los números tres veces por mes. Activábamos el mecanismo que extraía la bolilla de madera que tenía los números grabados a fuego. Todas las bolillas estaban contenidas en un contenedor esférico enorme, transparente. Como niño, yo no entendía completamente la probabilidad matemática de sacar el número correcto de entre las 60 mil posibilidades, pero recuerdo claramente decirme: "Cuando crezca, no jugaré a la lotería: es tan difícil sacar un premio". ¡Y estaba en lo cierto!

Hoy las loterías nacionales incluyen un millón de participantes o más. ¿Cuáles son las probabilidades de obtener un premio secundario y cuáles son las de obtener el premio máximo? La probabilidad es tan remota que no se justifica invertir ni una monedita. Pero este análisis lógico no convence a las muchas personas que favorecen esta forma de juego por dinero. ¿Por qué? No sencillamente porque son codiciosos o desean tener mucho dinero rápidamente. La autoestima aparece como un factor principal. Muchas personas encuentran satisfacción en fantasear de que podrán ganar dinero por lo que imaginan que hará por su ego. Cuando no ganan, tienen la esperanza de ganar la vez siguiente, de modo que juegan una y otra vez. Podemos contrarrestar esa esperanza contrastando las muchas bendiciones seguras que recibimos de nuestro Dios, por medio de Jesucristo, con la remota probabilidad de ganar la lotería.

**Poseiones.** La riqueza en sí misma y por sí misma no necesita ser un mal. En realidad, Job, un hombre muy rico, era el favorito de Dios en esa generación. Sin embargo, la Biblia nos advierte contra una *actitud equivocada hacia el dinero y los bienes*. Por ejemplo, como hemos notado más arriba, Pablo le dice a su discípulo Timoteo que "raíz de todos los males es el amor al dinero", y explica su peligro al decir que algunos perdieron su fe debido a tal amor. Y Jesús dijo: "La vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee" (Lucas 12:15).

El joven rico era un buen judío en su fe y en su práctica. Pero valoraba sus posesiones más que el reino de Dios. Por eso, cuando Jesús le pidió que las vendiera y lo siguiera, no podía soportar el dolor de perder lo que consideraba lo más importante. Por tanto, "afligido por esta palabra, se fue triste" (Marcos 10:22). Sus prioridades equivocadas le costaron la vida eterna.

El amor de la gente por las cosas materiales llega a ser especialmente peligroso cuando centran su vida en acumularlas. Algunos pueden dedicar una cantidad desproporcionada de tiempo a supervisar sus inversiones, descuidando a Dios, las relaciones y la recreación. La Internet ha hecho posible que naveguemos de una cuenta bancaria a otra. Podemos hacer todas las transferencias que deseemos, aún internacionales. Y podemos invertir en la bolsa de comercio sin salir de nuestros hogares. El constante cambio de los índices y tasas puede atarnos a nuestras computadoras por horas sin fin, con el fin de obtener cinco o diez dólares adicionales. Esta es una señal de adicción.

Necesitamos pedir honesta y abiertamente a Dios lo que necesitamos. "No me des pobreza ni riquezas; mantenme del pan necesario; no sea que me sacie, y te niegue, y diga: ¿Quién es Jehová? O que siendo pobre, hurte, y blasfeme el nombre de mi Dios" (Proverbios 30:8, 9).

**La imagen personal.** Hace años tuve un colega que me comentaba que su esposa estaba con problemas con su peso. Ella le decía: "Querido, cada vez que me miro al espejo me deprimó". Y él le contestaba: "Entonces no te mires en el espejo". Él la amaba lo mismo con o sin esos 5 kilos de más. Él la aceptaba como era.

¿Por qué se deprimía? Por un lado, la sociedad ha puesto un valor excesivo en la imagen personal, creando frustraciones y depresión en aquellos que son diferentes de la norma. Esto genera negocios. La industria cosmética mundial genera retornos equivalentes en más de la mitad del mercado de alimentos al menudeo. Además de comprar cosméticos, muchas personas

gastan sus recursos en el gimnasio, la cirugía facial, inyecciones de botox, trasplantes de cabello, cirugía plástica, dietas especiales, etc., con el fin de mejorar su apariencia.

El problema aquí es, otra vez, un asunto de los valores de cada uno. En un programa reciente en el canal de Viajes, cinco isleños del Pacífico Sur de una cultura primitiva fueron llevados a Estados Unidos para presenciar la forma en que viven los norteamericanos. Entre las muchas cosas que experimentaron fue un tratamiento de belleza en el sur de California. La cosmetóloga les preguntó: "¿Les gustaría parecer diez años más jóvenes?" La isleña del Pacífico contestó: "No, ¡prefiero vivir diez años más!" En su cultura, la edad –y aún el parecer anciana– es altamente valorada. En la cultura de la cosmetóloga, parecer joven es el valor supremo.

El apóstol Pedro indica lo que los cristianos deben valorar: "Vuestro atavío no sea el externo... sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios" (1 Pedro 3:3, 4). Lo que vale no es la belleza exterior sino la bondad de un carácter semejante al de Cristo.

Hay todavía otras formas de adicción que no hemos analizado: comida, ejercicio, trabajo, TV, videojuegos, navegar la Web, mensajes de textos, compras, hobbies, Facebook... Los consejeros informan un número creciente de personas que dicen que están teniendo problemas con el uso de los sitios de redes sociales, tales como Facebook, MySpace y otros. Algunos pasan 90 minutos por día en esos sitios, buscando fotos y mensajes recién agregados.

Si estás en riesgo de caer en una adicción o si estás sufriendo bajo una de ellas, considera seriamente volverte a Jesús para obtener la libertad que él puede ayudarte a conseguir. "Si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres" (Juan 8:36).

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)

<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es>

Suscríbase para recibir material gratuito para la Escuela Sabática

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Doce*

## **Naturaleza**

---

**C**uando vivía en las Filipinas tuve muchas oportunidades de gozar de su belleza natural. Está rodeado por agua y bendecido con lluvias regulares y copiosas durante más de la mitad del año, de modo que la vegetación de las islas es frondosa. Pero a menudo se me recordaba las consecuencias de la contaminación ambiental.

Trabajaba para el Instituto Adventista Internacional de Estudios Avanzados (AIAS), una universidad de la Asociación General cerca de Manila que atiende las necesidades de estudios de posgrado de la iglesia en el Asia. La planta física de la universidad se desarrolló basada en un buen plan maestro; en consecuencia, su paisaje es hermoso, con saludables prados y cocoteros desarrollados bien dispuestos entre edificios de buena calidad de estilo uniforme. Sin embargo, allí hay un problema continuo de medioambiente. El basural del pueblo cercano está al este de la propiedad de la universidad, separado del campus sólo por un río.

El basural podría haber estado bien atendido si se clasificaran los desperdicios y los materiales orgánicos se cubriesen con tierra cada día. En cambio, la basura mezclada sencillamente se amontonaba allí sin ningún proceso adicional. Esto resultaba en un hedor ofensivo, la proliferación de moscas y nubes de humo cuando el metano producido por la basura se prendía fuego.

En mi periodo como presidente de la universidad tomé el asunto con seriedad e intenté negociar a todos los niveles, desde los cirujas hasta hablar con la persona que era el secretario de medio-ambiente y recursos naturales. No procurábamos mudar el basural, aunque eso hubiera sido bueno, sino meramente que se lo atendiera como lo prescribe la ley. Nuestras quejas ocasionalmente detenían las operaciones, pero la actividad siempre se reanudaba unas pocas semanas más tarde con mejoras sólo mínimas. Hasta donde yo sé, el problema sigue existiendo.

Este es un pequeño ejemplo de las continuas violaciones ambientales por las cuales tenemos la culpa. Desde el sencillo ejemplo de una persona que elimina inadecuadamente las pilas y baterías, hasta una gran fábrica que arroja los desperdicios químicos a un río, los seres humanos han sometido a esta Tierra a mucho maltrato. Como resultado, lo que tenía la intención de ser un ambiente saludable y placentero es ahora una amenaza para la humanidad.

Dios dio la Tierra y sus recursos naturales a la humanidad. Quería que este don lo revelara a él, su amor y su carácter. Ha mostrado misericordia al preservar una gran parte de la riqueza y belleza naturales que él había creado originalmente: la naturaleza todavía nos provee vida y alegría. Pero nosotros, los humanos, no siempre hemos usado bien lo que Dios nos dio. Hemos forzado muy mal las funciones naturales de la Tierra. Como resultado, presenciamos la contaminación del aire, del agua, la contaminación con ruidos, emisiones de gas de invernadero, deforestación, reducción del hábitat de los animales silvestres; hemos arrojado desperdicios nucleares; hemos permitido que los fertilizantes se filtraran a los ríos y mares, y así se agotaran las reservas de peces y mucho más. Todavía tenemos que descubrir muchas de las consecuencias de alterar y agotar la naturaleza, pero ya conocemos algunas de ellas: enfermedades nuevas son una plaga para los humanos y los animales; el deterioro de la calidad del agua; pérdidas en agricultura, la deforestación, en la crianza de animales y los criaderos de peces; el efecto desastroso sobre el cambio climático, y más todavía.

Sin embargo, aunque la naturaleza se ha deteriorado por causa del pecado y la intervención humana, todavía es una fuente de vida y comodidad para los habitantes de la Tierra. Todavía contribuye a nuestra salud mental y física. Todavía puede acercarnos al Creador y así fortalecer nuestra salud espiritual.

## **Un ambiente perfecto**

Génesis 2 describe el huerto que Dios plantó en Edén: el lugar que preparó como hogar para los primeros seres humanos. Contenía árboles de toda clase, que eran una fuente de belleza así como de alimentos. Las Escrituras no describen la diversidad de frutas, pero considerando la gran variedad que existe hoy, podemos inferir lo que ese huerto debe haber tenido. El árbol de vida había de ser la fuente de perfecta salud, felicidad y vida sin fin. Y el árbol del conocimiento del bien y del mal representaba los límites puestos por el Creador. Además de las corrientes de agua que surgían de la tierra, el huerto estaba regado por cuatro ríos que cruzaban la tierra que contenía



grandes recursos minerales: oro, ónix y resinas aromáticas. Seguramente debe haber habido muchas otras cosas que no se mencionan, probablemente porque el huerto estaba más allá de toda descripción.

Cuando Dios creó a Adán y Eva a su propia imagen, los puso en el jardín y les dijo que lo cuidaran. Con una dotación genética divina y un ambiente glorioso, la primera pareja tenía condiciones óptimas para gozar de absoluta felicidad y perfecta salud mental, física y espiritual. No sabían nada de incertidumbre, ansiedad y preocupaciones. Elena de White describe de esta manera su ambiente:

"En el huerto que Dios preparó como morada de sus hijos, hermosos arbustos y delicadas flores halagaban la vista a cada paso. Había árboles de toda clase, muchos de ellos cargados de fragante y deliciosa fruta. En sus ramas las aves entonaban sus cantos de alabanza. Bajo su sombra retozaban las criaturas de la tierra unas con otras sin temor".

"Adán y Eva, en su inmaculada pureza, se deleitaban en la contemplación de las bellezas y los sonidos del Edén. Dios les señaló el trabajo que tenían que hacer en el huerto, que era labrarlo y guardarlo (ver Génesis 2:15). El trabajo cotidiano les proporcionaba salud y contentamiento, y la feliz pareja saludaba con gozo las visitas de su Creador, cuando en la frescura del día paseaba y conversaba con ellos. Cada día Dios les enseñaba sus lecciones".<sup>1</sup>

## Tocados por el pecado

Los primeros dos capítulos del Génesis cuentan del maravilloso poder creativo de Dios y de la perfecta felicidad en el Edén. Pero el capítulo 3 cambia el tono. Presenta la caída y el conjunto de terribles consecuencias que resultaron para Adán y Eva y toda la familia humana. Génesis 3:17 y 18 nos cuenta algunas de las cosas que el pecado hizo a la creación:

- *El suelo fue maldecido.* Fuera del Edén, Adán y Eva encontraron barreras inmediatas al trabajo del suelo: la tierra comenzó a producir malezas, espinas y abrojos, y sin duda otras pestes estorbaron el crecimiento saludable. Trabajar duro a veces no vale la pena, porque la tierra y el tiempo ya no son confiables.
- *Los seres humanos comenzaron a experimentar la fatiga.* Parece que antes de la caída el trabajo producía los efectos positivos de la actividad física sin causar cansancio. Después del pecado, Adán y

---

<sup>1</sup> Elena de White, *El ministerio de curación* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), p. 201.

Eva experimentaron una sensación totalmente nueva y dolo-rosa, que debe haber cambiado su actitud hacia el trabajo y la actividad.

- *Se cambió la dieta original.* Al principio, el fruto de los árboles y las plantas que daban semillas y los frutos del árbol de vida proveían nutrición perfecta (Génesis 1:29; 2:16). Después de la caída, las "plantas verdes", –que según Génesis 1:30 estaban reservadas originalmente para el reino animal– fueron añadidas a la dieta para compensar por la pérdida del fruto del árbol de la vida.

El pecado tuvo también muchos otros efectos sobre el mundo recién creado, tal vez daño al medioambiente. Ciertamente, cambió la conducta de los animales y de los seres humanos. Los animales comenzaron a matarse unos a otros para comer y para ejercer su poder. Y el odio, los celos, el egoísmo y la arrogancia hicieron que las personas se volvieran agresivas hacia los demás y hacia los animales. Como se describe en Génesis 3 al 6, la corrupción y la violencia llegaron a ser tan comunes que Dios estuvo triste de haber creado las criaturas de la Tierra y los hombres (Génesis 6:6, 7).

Pablo afirma que la naturaleza es víctima de los pecados que cometen los seres humanos, pero a menudo ofrece esperanza de cambio. "La creación fue sujeta a vanidad, no por su propia voluntad, sino por causa del que la sujetó en esperanza; porque también la creación misma será libertada de la esclavitud de corrupción, a la libertad gloriosa de los hijos de Dios. Porque sabemos que toda la creación gime a una, y a una está con dolores de parto hasta ahora" (Romanos 8:20-22).

Pero aunque la Tierra ha sufrido una transformación profunda, Dios ha provisto maneras por las cuales la familia humana puede ser protegida de los efectos adversos del medioambiente dañado. El nos dice: "Si anduviereis en mis decretos y guardareis mis mandamientos, y los pusiereis por obra, yo daré vuestra lluvia en su tiempo, y la tierra rendirá sus productos, y el árbol del campo dará su fruto" (Levítico 26:3, 4).

En su amor y misericordia, Dios conservó una gran parte del medioambiente original y muchas bendiciones naturales. Cuando los habitantes de Listra y Derbe tomaron a Pablo y Bernabé como si fueran dioses, Pablo señaló en cambio al verdadero Dios, el Creador del cielo y la Tierra y el mar, junto con todo lo que contienen, quien, dijo, sigue "haciendo bien, dándonos lluvias del cielo y tiempos fructíferos, llenando de sustento y de alegría nuestros corazones" (Hechos 14:17). La abundancia de bendiciones físicas y psicológicas que la naturaleza todavía puede transmitir es una fuente de vi-

da y felicidad que nuestro amante Dios nos ha dado para compensar la miseria producida por el pecado.

## Custodios de los recursos

Muy temprano en mi vida se me enseñó que siempre que visitaba a alguien y ellos me ofrecían comida o dulces, debía agradecerles, sonreír y tomar sólo una pequeña porción de lo que me ofrecían, y que *nunca* debía tomar una segunda porción. La razón no tenía nada que ver con la salud o la temperancia sino con la propiedad. En efecto, mi madre me decía: "Esos dulces no son tuyos. Los puedes tener en casa, pero no tienes que abusar de la buena voluntad de los prójimos". Bueno, la verdad es que no teníamos esos dulces en casa. De todas maneras, yo no debía devorar lo que no era mío, lo que pertenecía a otro. Mamá quería que cuidara los recursos de los demás aun más de lo que cuidaba mis propias cosas.

Dios no nos ha dado la Tierra y sus recursos. Ellos todavía le pertenecen a él (Salmo 24:1). Algunas personas piensan que mientras tengan el dinero para pagar por el combustible o la comida que quieren consumir, puede usar tanto de esas cosas como quieran, sea que las necesiten o no. Están libres para ignorar cuánto están sacando de esos recursos. Sin embargo, es importante que recordemos que, desde el mismo principio, el papel de los seres humanos ha sido trabajar sobre esta Tierra y cuidar de ella (Génesis 2:15).

Dios nos ha confiado todos los recursos que contiene esta Tierra, pidiéndonos que los administremos sabiamente (Génesis 1:28). Por eso los israelitas que encontraban un nido de un pájaro, no debían tomar la madre con los pollitos: o la una o los otros (Deuteronomio 22:6). Los israelitas también debían cuidar de la tierra, de los pobres y de los animales silvestres. Debían hacer esto, en parte, dejando la tierra sin labrar y sin usarla cada séptimo año, y sin atender las viñas y los olivares (Éxodo 23:10, 11).

La mayordomía de la humanidad se extiende a los animales. Desde temprano en las Escrituras, los animales se presentan como compañeros y fuentes de apoyo para los seres humanos. Dios ha confiado a los seres humanos, como un orden de seres superiores, la responsabilidad de proteger los animales y usarlos sabiamente.

La Biblia describe el ganado, las cabras, los asnos, las ovejas, las muías y los caballos como proveedores de trabajo, alimento, vestido, transporte y apoyo para la guerra. También se los usó como víctimas de los sacrificios: su muerte era una sombra del costo y del dolor del supremo sacrificio de Cristo.

Los animales no sólo son ayudantes de los hombres sino también compañeros. Esta familiaridad está descrita con el hecho de que Adán dio nombres a cada animal (Génesis 2:19). Los seres humanos y los animales vivían juntos, trabajaban juntos, y compartían las incomodidades de las dificultades y la fatiga. Con la llegada del pecado, los animales también parecen haberse corrompido: "...toda *carne* había corrompido su camino sobre la tierra. Dijo, pues, Dios a Noé: He decidido el fin de todo ser" (Génesis 6:12, 13; la cursiva fue añadida). También encontramos animales en el arca, compartiendo el espacio con los seres humanos, de modo que también pudieran ser salvados del diluvio.

Y después del diluvio, Dios estableció un pacto no sólo con Noé y sus descendientes, sino también "con todo ser viviente que está con vosotros; aves, animales y toda bestia de la tierra" (Génesis 9:10). Y el plan de Dios para la felicidad máxima de los habitantes de la Tierra incluía animales así como la familia humana. Isaías 11:6 y 7 describe a lobos, corderos, leopardos, cabras, vacas, bueyes, leones, osos y sus cachorros paciendo juntos en paz bajo el liderazgo de un niño pequeño.

Cuidar todos los recursos confiados a nosotros es una responsabilidad grande que implica serias consecuencias. La Biblia específicamente dice que el tiempo de la "ira ha llegado": el tiempo de juzgar a pequeños y grandes y "de destruir a los que destruyen la tierra" (Apocalipsis 11:18). Ciertos eruditos creen que la frase *la tierra* usada en este pasaje apocalíptico se refiere simbólicamente al pueblo de Dios, los santos. Pero seguramente el texto se extiende más allá de esta interpretación estrecha y puede comprenderse también como una condena a los que intencionalmente dañan la creación de Dios.

## Las bendiciones de la naturaleza

La ecosicología es un nuevo campo de estudio que involucra la observación de cómo la naturaleza y el ambiente natural producen efectos positivos en las personas. La mayoría de los resultados sugieren que la gente que es más sana es la que permanece en estrecho contacto con la naturaleza y que usa los elementos naturales para mejorar su genio y obtener fuerza física y comodidad. Los que siguen este enfoque recomiendan que cuando la gente no puede ir a la naturaleza, traigan la naturaleza a sus hogares o ambiente de trabajo.

Jolanda Maas y sus colegas en el Instituto Holandés de Investigación del Servicio de Salud en Utrecht, Holanda, reunieron datos de 250.782 hombres

y mujeres con respecto a la relación de la proximidad de la gente a espacios verdes y el estado de su salud.<sup>2</sup> Los investigadores trabajaron por medio de los consultorios médicos (cada habitante de Holanda es asignado a un médico), pudiendo obtener datos de 24 condiciones médicas de naturaleza física y/o mental. En 15 de las 24 situaciones, la salud de la gente era significativamente mejor cuando vivían dentro de 6 a 15 cuadas de los parques o bosques. Los que vivían a dos km o más de espacios verdes tenían una salud más pobre. Las correlaciones eran las más fuertes en los casos de desórdenes mentales tales como ansiedad y depresión, y también entre personas que pasaban más tiempo en casa (por ejemplo, niños y ancianos). Explicaciones posibles para estos resultados incluyen los efectos beneficiosos de la luz natural del sol (más vitamina D), el aire fresco, oportunidad de ejercicios y toda la interacción sensorial con un ambiente natural. Estos resultados nos recuerdan que Dios hizo que la gente actuara mejor en un ambiente natural.

Jules Pretty y sus asociados en la Universidad de Essex, Inglaterra, estuvieron involucrados en una investigación experimental para determinar los efectos de diversos ambientes y condiciones naturales sobre la salud física y mental.<sup>3</sup> Entre otros beneficios, ellos encontraron que el ejercicio en la naturaleza causa una mejoría significativa en la autoestima y varias otras mediciones del genio, así como una disminución de la presión sanguínea. Otros hallazgos del estudio son que 1) los desórdenes mentales están aumentado debido al número creciente de personas que viven en las ciudades; 2) que los pacientes en los hospitales se recuperan más rápidamente cuando pueden ver la naturaleza desde sus camas; 3) que el aconsejamiento es más efectivo cuando el plan de tratamiento incluye tiempo pasado en la naturaleza, por ejemplo, en jardines terapéuticos, terapia hortícola o paseos por zonas boscosas; 4) que los que trabajan en oficinas sufren menos estrés cuando pueden ver algo verde a través de sus ventanas; y 5) que la gente que usa computadoras puede reaccionar más rápidamente cuando hay plantas en su ambiente.

Los alimentos hechos de plantas e hierbas medicinales están entre los mayores dones que Dios ha dado a la humanidad. Las plantas –sus frutos, semillas, hojas y raíces– proveen la mejor manera de prevenir toda suerte en enfermedades y curar muchas de ellas cuando aparecen. Durante generacio-

---

<sup>2</sup> Joland Maas et al., "Green Space, Urbanity, and Health: How Strong is the Relation?", *Journal of Epidemiology Community Health* 60 (2006): pp. 587-592.

<sup>3</sup> Para ver informes de la investigación de Jules Pretty, visitar [http://www.essex.ac.uk/staff/pretty/green\\_ex.shtml](http://www.essex.ac.uk/staff/pretty/green_ex.shtml)

nes, la gente en muchos lugares del mundo ha sido capaz de encontrar remedios en productos del suelo. Muchos han sido probados médicamente. La sección de productos naturales del Instituto Nacional del Cáncer, por ejemplo, ha estado estudiando más de cincuenta mil muestras de plantas de todas partes del mundo.<sup>4</sup> Por medio de contratos con el Jardín Botánico de Missouri, el Jardín Botánico de Nueva York, la Universidad de Illinois en Chicago, el Arboretum Arnold de la Universidad Harvard y el Museo Bishop de Honolulu, veintenas de plantas y algas marinas se están estudiando con el fin de encontrar una solución al problema del cáncer.

## **Bendiciones en maldiciones**

Las bendiciones pueden volverse maldiciones si no proveemos el cuidado y el mantenimiento necesarios. Las hermosas terrazas de arroz de Banaue, Bontoc, y otras aldeas de la provincia de Ifugao en el norte de las Filipinas forman no sólo un precioso paisaje sino también un ecosistema perfecto, donde murallas sirven como diques, y el riego y el drenaje pueden ser regulados con precisión de modo que los agricultores pueden producir cosechas de alta calidad. El sistema también es una unidad social en la que cada agricultor tiene que practicar diligencia y en el cual todos tienen que ejercer disciplina colectiva para administrar el agua y el suelo. Este sistema de terrazas de arroz ha preservado la pequeña unidad agraria, protegiendo la tierra de los pesados arados, del uso de maquinarias y de la macroexplotación de la tierra, con todos los problemas subsecuentes.

Pero las magníficas terrazas de arroz de la provincia de Ifugao están en riesgo de desaparecer. ¿Por qué? Los visitantes de cerca y de lejos han descubierto la indescriptible belleza de estas faldas cultivadas en los cerros y están llegando en cantidad para ver la maravilla, y la gente local ha descubierto que ganan más dinero poniendo pequeños puestos y vendiendo meriendas y recuerdos a los turistas de lo que ganan cultivando las terrazas. De este modo, muchas de las personas locales están abandonando sus cultivos para atender a los turistas. No parecen darse cuenta de que descuidando las terrazas las están destruyendo, y que cuando desaparezcan las terrazas, los turistas también desaparecerán. Historias como esta nos recuerdan que necesitamos descubrir que lo que hacemos es bueno para nuestro medioambiente, y detectar qué otra cosa tenemos que hacer para mantenerlo y mejorarlo.

---

<sup>4</sup> National Cancer Institute, National Institutes of Health/"Natural Products Repository", Developmental Therapeutics Program, NCI-NHI.

Más allá de proveernos con alimentos, medicinas y recreación, los ambientes naturales también nos capacitan para conocer mejor a Dios. La naturaleza nos ayuda a verlo. Nos recuerda la verdadera Fuente de nuestras bendiciones. "El que hizo la tierra con su poder, el que puso en orden el mundo con su saber, y extendió los cielos con su sabiduría; a su voz se produce muchedumbre de aguas en el cielo, y hace subir las nubes de lo postrero de la tierra; hace los relámpagos con la lluvia, y saca el viento de sus depósitos" (Jeremías 10:12, 13). Pasajes bíblicos como estos nos hablan no sólo del maravilloso equilibrio que está presente todavía en la naturaleza, sino también del carácter de Dios, que él es el Padre que se interesa y que creó los cielos y la Tierra y sostiene la creación entera.

El ejemplo de los personajes bíblicos nos recuerda que la naturaleza puede aun mejorar nuestros encuentros con Dios por medio de la oración y la meditación. Vemos que "había salido Isaac a meditar al campo", cuando el siervo de su padre volvía de buscar una esposa para él (Génesis 24:63). Leemos que Juan el Bautista fue al desierto de Judea para estar en comunión con Dios antes y durante su ministerio (Mateo 3:1). Y, por supuesto, en muchas ocasiones se nos dice que Jesús oraba en el desierto o en un lugar solitario, porque a menudo "se apartaba a lugares desiertos, y oraba" (Lucas 5:16).

Tú puedes vivir en un ambiente urbano donde te falta la piadosa influencia de la creación, o tal vez vivas en medio de la naturaleza pero estás tan acostumbrado al ambiente natural que ya no te hace pensar en el Creador. Otra mirada al Salmo 104 puede ayudarte a ver el equilibrio de las fuerzas en el desierto y el amor de Dios por todo lo que hizo. Inspirado por tal informe, ofrece una oración de alabanza a Dios y agradécele por todo lo que él ha hecho para dar vida a sus criaturas. Repite varias veces las palabras del Salmo 19:1 y 2: "Los cielos cuenta la gloria de Dios, y el firmamento anuncia la obra de sus manos. Un día emite palabra a otro día, y una noche a otra noche declara sabiduría".

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)

<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es>

Suscríbese para recibir material gratuito para la Escuela Sabática

**Salud mental y emocional**  
*Julián Melgosa*

*Capítulo Trece*

---

## **Asociación con Jesús**

---

**D**ios envió a Otilia a mi familia para darnos la oportunidad de conocer mejor a Jesús. Mi familia constaba de mi madre, mi abuelo, mi hermana y yo.

Otilia, una mujer adventista del séptimo día del pueblo de mi padre, nos visitó antes y después de la muerte de mi padre. Ella nos hablaba acerca de oraciones contestadas, las bendiciones del sábado y la delicia de tener amistad íntima con Jesús. Desde el tiempo en que mi hermana y yo éramos infantes, ella nos invitaba a la iglesia, pero mi madre era indiferente, y por años cortésmente rehusaba la invitación. A pesar de todo, respetábamos a Otilia por causa de su bondad, sincero fervor religioso y su conocimiento de la Biblia.

Gracias a la persistencia de Otilia, cuando mi hermana y yo éramos adolescentes, nuestra familia comenzó a asistir a la Iglesia Adventista del Séptimo Día y llegamos a interesarnos en sus doctrinas. Luché con algunas de las creencias, pero Otilia no era una mujer dogmática. Ella me dijo: "No me corresponde a mí convencerte de lo que es la verdad y lo que no lo es. Ora a Dios y pídele que te guíe en el camino correcto. Ora con todo tu corazón, y más temprano o más tarde él te responderá. Entonces, haz lo que él te diga".

Mi abuelo, que tenía unos 90 años, y mi hermana se bautizaron primero. Como un año más tarde, mi madre y yo los seguimos. La lucha interna por la que pasé me sirvió para ayudarme a desarrollar una relación íntima con Dios, a depender de la oración y a darme cuenta de que Dios guía, conduce y bendice si queremos que lo haga. Por primera vez en mi vida tuve una constante actitud de oración acerca de las elecciones que estaba haciendo. Desde entonces he tenido muchas oportunidades de relacionarme íntimamente con Jesús. Esta relación me trajo la seguridad de su presencia y una incomparable paz mental.



La bendición que viene de permanecer en Jesús no es sólo espiritual, sino también física y emocional. Un cuerpo creciente de investigación está mostrando que los factores tales como la religiosidad, la fe, la espiritualidad, la oración, el perdón, la esperanza y la asistencia a la iglesia están conectados positivamente con la salud. Después de generaciones de llamar a la religión el opio del pueblo y echar la culpa a la religión por algunas de las obsesiones que tenía la gente, la ciencia está admitiendo que una fuerte relación con Dios es buena para la mente y el cuerpo de la gente. Cuando recibí mi título en Psicología a los 30 años de edad, no se leían monografías o estudios realizados acerca de la oración, la religión o la espiritualidad. Ahora, cualquier conferencia profesional en el campo incluirá una respetable lista de presentaciones sobre estos temas, la mayoría de los cuales informará efectos benéficos.

La Biblia abunda en pasajes que describen a los creyentes como alegres, como que tienen un gozo auténtico que viene de Cristo Jesús. Esto no significa que los cristianos no experimentan dolor. Más bien, significa que tienen una superabundancia de felicidad que viene de arriba y los capacita para manejar las dificultades por causa de la gracia de Jesús. Su vida es el ejemplo supremo de conexión espiritual con el Padre.

Permanecer en Jesucristo, estar en conexión íntima con él, es la forma de fomentar el crecimiento espiritual, el bienestar y la felicidad. Este capítulo señala a Jesús como la fuerza de la auténtica felicidad y como un ejemplo de cómo vivir una vida gozosa en un mundo lleno de dolor y sufrimiento. En el resto de este capítulo analizaré el sendero que conduce en forma confiable a una vida de gozo: la oración, la meditación en las Escrituras, la adoración, la práctica del perdón, el servicio a otros, la esperanza y la confianza en Dios.

## **Una relación individual con Jesús**

Marcos 1:21 al 38 describe un sábado que Jesús pasó en Capernaum. Enseñó en la sinagoga al comienzo de la mañana, impresionando a la gente con sus palabras dotadas de autoridad. Echó fuera un demonio y luego, después del culto, junto con Santiago y Juan fue a la casa de Pedro. Encontrando a la suegra de Pedro enferma, Jesús la sanó. Luego, al ponerse el sol, todo el pueblo se reunió a la puerta, trayendo "todos los que tenían enfermedades, y a los endemoniados", y Jesús los sanó de todas las diversas enfermedades y echó fuera todos los demonios. ¿Qué sucedió después de un sábado al parecer agotador? Jesús durmió un poco, y "muy de mañana,

siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba" (versículo 35).

Jesús nos mostró cuan necesario es para nosotros desarrollar una buena relación con el Padre. El se acercaba a Dios regularmente a pesar de las fuertes demandas que su ministerio le producía. Haciendo eso lo calmaba y le daba fuerza física, mental y espiritual con la cual afrontar cada día.

Como Jesús, nosotros también podemos estar sujetos a numerosas presiones por causa del trabajo, la familia, la salud y las finanzas, pero la comunión con Jesús nos liberará de tales cargas. Para mí, interactuar con Dios involucra los dos procesos de la comunicación: yo hablo a Jesús por medio de la alabanza, la oración, el compartir lo que siento, etc., y él me habla por medio de la Biblia, por consejos que otros me dan e impresiones que me vienen en momentos de reflexión. (Yo tiendo más a hablar, y mucho, que a escuchar. Admito que necesito hacer más de esto último.)

Los consejeros usan imágenes guiadoras para ayudar a la gente que tiene una variedad de desórdenes mentales. Por ejemplo, una cliente que sufre de estrés puede ser invitada a imaginarse mirando una hermosa escena costera, sintiendo la cálida y calmante brisa, y escuchando los graznidos de las gaviotas. Ella puede imaginarse el aroma del agua de mar y verse a sí misma caminando en paz y calma sobre la playa de arena. Ella también imagina verse caminando en el agua templada, permaneciendo allí por unos momentos, y luego ver salir el sol y sentir su calidez sobre la piel. Con el fin de aumentar mi motivación de aprender más acerca de Jesús, a veces practico esta clase de imaginación guiada al meditar en pasajes de los evangelios.

Encuentro que hacer eso me ayuda a expandir mi comprensión de aquellos pasajes y le da a los mensajes que contienen un mayor impacto.

Cuando usamos las imágenes guiadas, deberíamos comenzar por pedir a Dios la conducción en la meditación. Y podemos encontrar ayuda en buenos comentarios que amplían las Escrituras. Toma, por ejemplo, la historia de Leví Mateo tal como se relata en Mateo 9:9 al 17. Léelo junto con el comentario que Elena de White ha provisto en el capítulo 28 de *El Deseado de todas las gentes*. Luego podemos meditar en el lugar que los publicanos tenían en la ocupada Palestina. No eran meramente recolectores de impuestos para el imperio extranjero: también eran considerados traidores que se aprovechaban de su propio pueblo. Podemos imaginar los pensamientos y las expresiones faciales de Mateo cuando Jesús se aproximó a su puesto y lo invitó a ser su discípulo. Podemos visualizar la desaprobación de los maestros de religión, quienes considerarían su elección como altamente ofensiva.

Podemos trazar una imagen mental del grupo al cual Mateo, entusiasmado por su nuevo discipulado, invitaba a sus colegas públicanos y a otras personas de dudosa reputación a venir y a encontrarse con Jesús. Podemos pensar en los mensajes tiernos y llenos de esperanza que Jesús podría haberles dado desde el asiento de honor en medio de una muchedumbre de mala fama. Podemos especular acerca de cómo sus palabras pudieron haber impulsado a algunos de los presentes a hacer grandes cambios en sus vidas. Podemos imaginar todo esto en términos llenos de color y vivacidad, observando a Jesús exhibir su carácter piadoso al tratar con estas personas despreciadas. Entonces podemos aplicar la historia a nuestra propia experiencia: examinar el lado vergonzoso de nuestra vida y ver a Jesús mientras sonrío, perdona y nos recibe tal como él los recibió a ellos.

## Relación corporativa con Jesús

Una comunidad de creyentes provee el apoyo espiritual que necesitamos al relacionarnos con Jesús: proporciona el ambiente en el cual podemos crecer espiritualmente mientras mantenemos el equilibrio mental y la salud. La Dra. Marilyn Baetz, miembro del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Saskatchewan, y sus asociadas condujeron una encuesta de salud de la comunidad en el Canadá.<sup>1</sup> En un período de siete meses obtuvieron datos de 37 mil participantes con edades entre 15 años y el fin de sus vidas. Reunieron informaciones acerca de la frecuencia de los desórdenes mentales, la frecuencia de la adoración y los valores espirituales. Su investigación reveló una alta correlación negativa entre dos variables en estudio: los desórdenes mentales (depresión, manías, desórdenes de pánico y fobias sociales) y la asistencia a la iglesia. Esto significa que cuanto más alta era la frecuencia de asistencia a la iglesia, menor era la incidencia de las enfermedades mentales. Estos resultados pueden ser interpretados como diciendo ya sea que los desórdenes mentales pueden impedir que la gente vaya a la iglesia, o que ir a la iglesia puede salvaguardar a la gente del desarrollo de desórdenes mentales, pero esta última conclusión es tan probable como la primera.

Jeff Levin, un investigador experimentado del Instituto Nacional de Investigaciones del Cuidado de la Salud, dirigió un análisis de centenares de estudios sobre la conexión entre la salud y la religión.<sup>2</sup> Encontró evidencias de que pertenecer a una religión era un factor protector contra 25 enfermedades

---

<sup>1</sup> Marilyn Baetz et al, "How Spiritual Values and Worship Attendance Relate to Psychiatric Disorders in the Canadian Population", *Canadian Journal of Psychiatry* 51 (2006): pp. 654-661.

<sup>2</sup> Jeff Levin, *God, Faith and Healing* (Hoboken, N. J.: John Wiley & Sons, 2001), p. 32.

o condiciones de salud, reducía el riesgo de morir de 26 enfermedades identificadas y protegía contra la muerte por 31 tipos de cáncer. Las poblaciones protegidas estaban entre los siguientes grupos religiosos: amish, sacerdotes budistas, monjas católicas, hindúes, hutteritas, jainistas, judíos, mormones, musulmanes, parsis, adventistas del séptimo día y monjes trapistas.

Un estudio de la Sociedad *National Geographic* acerca de la longevidad identificó a cinco grupos de personas que vivían vidas significativamente más largas, más saludables, en comparación con el resto de sus conciudadanos.<sup>3</sup> Cuatro de los grupos son étnicos, y uno es un grupo religioso: los adventistas del séptimo día en Loma Linda, California, Estados Unidos.

¿Por qué pertenecer a un grupo religioso hace que la gente esté más sana y más feliz? Los expertos han ofrecido algunas sugerencias:

- *La religión tiende a promover un estilo de vida saludable.* Muchas religiones desaniman el uso de alcohol y otras sustancias psicoactivas, enfatizando la importancia de la dieta y el ejercicio, y desaprueban la conducta sexual promiscua, y presentan el matrimonio y la vida familiar como los caminos de Dios. También promueven la moderación en todas las cosas como la forma de honrar a Dios.
- *La religión proporciona una red social adecuada.* La mayoría de las congregaciones ofrece una plataforma donde la gente se encuentra y desarrolla amistades que se apoyan mutuamente. Estas personas ayudan a otros y a su vez son auxiliadas cuando surge la necesidad. Tanto los clérigos como los miembros pueden proveer aconsejamiento formal e informal, y muchas actividades se hacen en conjunto con personas de la fe y los valores comunes que interesan a unas y a otras.
- *La religión proporciona apoyo espiritual.* Muchos grupos religiosos ofrecen adoración, meditación, el estudio de escritos sagrados y otras actividades espirituales en grupos. Esto contribuye a la edificación de la comunidad y al bienestar general de los miembros. La oración se practica individualmente y en conjunto, y se ofrece por aquellos que afrontan enfermedades o dificultades.
- *La religión enseña actitudes de esperanza y de confianza.* La gente de fe tiende a tener esperanza de cosas mejores en esta vida y más allá. Probablemente confían en Dios y viven de una manera menos

---

<sup>3</sup> Dan Buettner, "The Secrets of Long Life", *National Geographic* 208 (2005): pp. 2-27; *Ibíd.*, "En busca de la eterna juventud", *National Geographic en español*, noviembre de 2005, pp. 2-27

estresante, porque creen que Alguien está en el control de su vida. De esta manera los creyentes pueden manejar mejor los problemas -enfermedades, accidentes, muerte de un ser querido, etc.- que lo que pueden hacer los que no tienen una esperanza religiosa.

- *La religión enfatiza el uso de la oración y la meditación.* Las evidencias muestran que la oración y la meditación son benéficas para varios sistemas orgánicos. Herbert Benson, profesor e investigador en la Escuela de Medicina de la Universidad Harvard, estudió los efectos de la oración sobre los sistemas de órganos humanos y concluyeron que la oración disminuye el metabolismo, reduce la tasa cardíaca, reduce la tasa de respiración, amplifica la frecuencia las ondas cerebrales, reduce la presión sanguínea, causa sentimientos de calma interior y mejora la salud en general.<sup>4</sup>

Además de los beneficios para la salud mental y física que provee la religión, hay también muchas bendiciones espirituales para los que adoran juntos en verdad. Es arriesgado elegir no ir a la iglesia, aun para aquellos que tienen la intención de permanecer leales a los principios de Dios aparte de la comunidad de la iglesia. Dos o tres familias adventistas que eran miembros de mi iglesia en España se desilusionaron con la organización de la iglesia y decidieron no asistir más a nuestra iglesia local. "Seguiremos adorando el sábado y viviremos como adventistas", dijeron, "pero no podemos seguir asistiendo a la iglesia donde los líderes no son verdaderos siervos de Dios".

Algunos miembros de iglesia se mantuvieron en contacto con esas familias; y sí, al principio adoraban en la naturaleza o en los hogares de los miembros de su grupo. Pero al pasar los meses llegaron a ser irregulares en sus reuniones, y finalmente dejaron de adorar y abandonaron la fe. Los pastores y los miembros de iglesia trataron de traerlos de vuelta, pero sin resultados. Habían dejado el apoyo que provee la comunidad de los creyentes, aunque fuese imperfecta. Desgraciadamente, esta clase de cosas ha ocurrido en muchas iglesias alrededor del mundo.

La adoración corporativa estable provee el ambiente ideal y seguro en el que Dios puede influir sobre nosotros. David debe haber estado convencido de esto, porque él oró: "Una cosa he demandado a Jehová, ésta buscaré; que esté yo en la casa de Jehová todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura de Jehová, y para inquirir en su templo" (Salmo 27:4).

---

<sup>4</sup> Herbert Benson, *Timeless Healing* (Nueva York: Scribner, 1996).

Se nos dice que Jesús "vino a Nazaret, donde se había criado; y en el sábado entró en la sinagoga, *conforme a su costumbre*, y se levantó a leer" (Lucas 4:16; la cursiva es añadida). "Feliz la familia que puede ir al lugar de culto el sábado, como Jesús y sus discípulos iban a la sinagoga". <sup>5</sup>

## Otros factores en la salud mental

La Biblia también insiste en una cantidad de actitudes y prácticas que causan bienestar espiritual, emocional y físico. Todas ellas están relacionadas con nuestra cercanía a Jesús.

**Perdón.** Cuando algún ser querido nos inflige un dolor lo sentimos profundamente. Bastante a menudo las ofensas vienen de un cónyuge, padre, hijo, hermano, amigo, miembro de iglesia o colaborador; las mismas personas que nos traen mucho gozo a nuestra vida. Las heridas hechas por estas personas pueden producir enojo, amargura, odio y el deseo de venganza: sentimientos altamente negativos que socavan nuestra salud mental y espiritual. En cambio, si nos volvemos al sendero del perdón cristiano recibimos paz, gozo y cercanía a Dios. Por esto Pablo animaba a la iglesia de Colosas: "Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro" (Colosenses 3:13).

Mark S. Rye y sus asociados en la Universidad de Dayton, Ohio, Estados Unidos, estudiaron a 199 personas que habían pasado un divorcio y pertenecían a organizaciones de las comunidades de solos. <sup>6</sup> El foco de este estudio era el efecto que el perdón al ex cónyuge tiene sobre el bienestar de los sujetos del estudio. El estudio encontró que el perdón tenía una asociación positiva con el bienestar; en otras palabras, los que perdonaban a sus anteriores cónyuges gozaban de mayor bienestar que los que no lo hacían. El perdón también estaba inversamente asociado con la depresión y el enojo. En otras palabras, cuanto menos perdón mostraban los sujetos a sus ex cónyuges, tanto más depresión y enojo experimentaban.

El perdón consiste en abandonar los sentimientos y pensamientos adversos acerca del ofensor. Podemos perdonar verdaderamente sólo con el apoyo del Espíritu Santo de Dios, ya que el odio y la venganza parecen ser reacciones humanas naturales cuando alguien nos causa dolor. Además de las

---

<sup>5</sup> Elena de White, *La educación* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), p. 251.

<sup>6</sup> Mark Rye *et al.*, "Forgiveness of an Ex-Spouse: How Does It Relate to Mental Health Following Divorce?", *Journal of Divorce and Remarriage* 41 (2004): pp. 31-51,

bendiciones espirituales que vienen con el perdón, también no produce relaciones más satisfactorias, menos hostilidad y estrés, y menor probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión. Además, también puede disminuir la presión sanguínea y reducir el riesgo de usar y abusar de sustancias.

**Servicio.** Una parte importante de muchos planes de tratamiento para la depresión es un programa realista de actividades con las cuales la persona deprimida puede llenar su tiempo. Los consejeros casi siempre incluyen hacer algo que produzca ganancias y que también beneficie a otra persona, porque se ha encontrado que esto funciona bien para disipar el talante deprimido.

Jesús pasó mucho tiempo ayudando a otros. La Escritura nos dice que él "anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él" (Hechos 10:38). Así que, en efecto, hacer algo para ayudar a otros no sólo es una fuente de bienestar, sino también una evidencia de que estamos siguiendo los pasos del Maestro. Y en el juicio final tendrá que ver con nuestra salvación: "Entonces el Rey dirá a los de su derecha: Venid, benditos de mi Padre, heredad el reino preparado para vosotros desde la fundación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí" (Mateo 25:34-36).

**Confianza.** En un artículo reciente el teólogo Jürgen Moltmann, profesor emérito en la Universidad de Tübingen, Alemania, escribió:

"En los tristes días pasados de la Unión Soviética, todos eran capaces de asombrarse por el estado policíaco-socialista que ya estaba en sus mismas fronteras. Habiendo finalmente, después de prolongados esfuerzos, adquirido una visa y, después de presentar una cantidad enorme de documentos, uno tenía que mostrar el pasaporte no sólo a un oficial sino, como regla, a cuatro. El primer oficial controlaba si la visa era correcta y el pasaporte todavía válido y adecuadamente sellado; el segundo oficial controlaba que el primero hubiera controlado correctamente; el tercero controlaba al segundo; y el cuarto, finalmente, tenía que controlar al tercero, al segundo y al primer oficial. El precepto de Vladimir Lenin (1870-1924) gobernaba supremo: 'La confianza es buena, pero el control es mejor'".<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Jürgen Moltmann, "Control Is Good - Trust Is Better: Freedom and Security in a 'Free World'", *Theology Today* 62 (2006): p. 465.

Para nuestra relación con Dios, Moltmann sugiere una alternativa al precepto de Lenin: "El control es bueno, pero la confianza es mejor".

La confianza es la única manera de afrontar las amargas realidades de la vida y el temor de adversidades futuras. Pero nuestra confianza tiene que ser en Dios, no en los seres humanos. El versículo que está exactamente en la mitad de la Biblia contiene ese mismo mensaje: "Mejor es confiar en Jehová que confiar en príncipes" (Salmo 118:9). Hacemos bien cuando confiamos en las promesas de Dios tanto para cada paso de nuestra vida como para la salvación al final del tiempo.

**Esperanza.** Cuando era muchacho tenía que trabajar mucho para conseguir un juguete o el par de zapatos de mi elección. Para obtenerlos tenía que hacer algo, o alcanzar una norma. Podía involucrar tareas domésticas, calificaciones o la eliminación de un mal hábito. El tiempo de espera era un tiempo de esperanza. Yo soñaba con el juguete, y este sueño me ayudaba a hacer lo que habíamos acordado hasta que alcanzara la meta. Pero una vez que obtenía lo que había soñado, me quedaba sin una meta y por eso sin esperanza. Necesitaba otra cosa que esperar, de modo que iba a mi madre y le sugería otro juguete. En términos muy sencillos, no podía estar satisfecho con la vida hasta que tenía algo que esperar.

La esperanza es esencial para la salud, tanto física como mental. Hay amplia evidencia de que las personas enfermas que esperan mejorar se recuperan más rápido y mejor que los que tienen poca o ninguna esperanza. En el ámbito espiritual, la esperanza es aún más poderosa: "Tu vida será más radiante que el sol de mediodía, y la oscuridad será como el amanecer. Vivirás tranquilo, porque hay esperanza, estarás protegido y dormirás confiado (Job 11:17, 18, NVI).

Además de ser un motivo de conducta y un factor en la salud, la esperanza es un elemento clave de la experiencia religiosa. Esta esperanza no es meramente por cosas materiales, sino por la salvación eterna, como lo promete la Escritura repetidamente. Dios da esperanza religiosa gratuita y amorosamente a sus hijos (2 Tesalonicenses 2:16). Produce gozo, paz y confianza (Romanos 15:13), y está enfocada en la segunda venida de Cristo: es la "bienaventurada esperanza" que nos mueve a permanecer activos en la espera de la "manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo" (Tito 2:13).

En su *Divina comedia*, el famoso poeta Dante Alighieri (1265-1321) intenta describir varios lugares escatológicos, incluyendo el infierno. En las puertas



del infierno hay una cantidad de advertencias y mensajes. Uno de los más destacados dice: "ABANDONAD TODA ESPERANZA, LOS QUE ENTRÁIS AQUÍ". Aunque el cuadro del infierno de Dante difiere grandemente de lo que la Biblia nos dice acerca de ese lugar, es interesante ver que, en su imaginación, la falta de esperanza es lo peor que podemos afrontar.

Si tu blanco es una vida gozosa y equilibrada, y tener salud total aun en la imperfección de este mundo, sigue la sugerencia de Jesús: "Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes" (Juan 15:4, NVI).

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)

<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatika?hl=es>

Suscríbase para recibir material gratuito para la Escuela Sabática

# Salud mental y emocional

La bendición que viene de permanecer en Jesús no es sólo espiritual, sino también física, mental y emocional. Un conjunto creciente de investigaciones está demostrando que factores tales como religión, fe, espiritualidad, oración, perdón, esperanza y asistencia a la iglesia están conectados ampliamente y positivamente con la salud integral del ser.

En las páginas de esta obra se analizan y solucionan algunos de esos aspectos mentales y emocionales que perturban y amargan la vida. Que sus enfoques nos ayuden no sólo en situaciones personales, sino también en nuestro ministerio de testificación a una humanidad que perece en la angustia existencial.

Julián Melgosa es doctor en Psicología.

